

**PENGARUH METODE LATIHAN *SMALL-SIDED GAMES*  
TERHADAP KETEPATAN UMPAN (*PASSING*)  
PADA PEMAIN SEPAK BOLA  
MELATI MUDA BANTUL**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh  
Dharmawan Effendy  
08601244226

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul "**Pengaruh Metode Latihan *Small-Sided Games* Terhadap Ketepatan Umpan (*passing*) Pada Pemain Sepak Bola Melati Muda Bantul**" yang disusun oleh Dharmawan Effendy NIM 08601244226 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 03 Februari 2015

Pembimbing



Komarudin, M.A

NIP.1974 0928 200312 1 002

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “PENGARUH METODE LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP KETEPATAN UMPAN (*PASSING*) PADA PEMAIN SEPAK BOLA MELATI MUDA BANTUL” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan yang mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 03 Februari 2015

Yang menyatakan,



Dharmawan Effendy

NIM. 08601244226

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Small Sided Games* Terhadap Ketepatan Umpan (*passing*) Pada Pemain Sepak Bola Melati Muda Bantul” yang disusun oleh Dharmawan Effendy, NIM. 08601244226 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, pada tanggal 23 April 2015 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Komarudin, M.A	Ketua Penguji		26-05-15
Indah Prasetyawati TP, M.Or	Sekretaris Penguji		26-05-15
Erwin Setyo K, M.Kes	Penguji I(Utama)		26-05-15
Yuyun Ari Wibowo, M.Or	Penguji II(Pendamping)		26-05-15

Yogyakarta, Juni 2015

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



Rumpis Agus Sudarko, M.S  
NIP.19600824 1986011 001

## MOTTO

1. “Tidak ada kejadian tanpa hikmah, tidak ada hal setepat yang kita dapat. Keputusan Tuhan selalu terbaik, tinggal sebesar apa jiwa kita menerimanya. Kunci dari itu semua adalah do’a, ikhtiar dan pantang menyerah”

(Dharmawan Effendy PJKR’08)

2. “Tantangan terbesar dalam kehidupan adalah diri kita sendiri, kendalikan dirimu dan menujulah paling atas tanpa menghilangkan rasa hormat kepada Tuhan”

(Dharmawan Effendy PJKR’08)

3. “Balasan yang setimpal untuk orang tua kita adalah rasa bangga”

(Dharmawan Effendy PJKR’08)

## **PERSEMBAHAN**

Puji syukur atas nikmat dan rahmat Allah SWT yang selalu memberi pikiran jernih, rasa sehat, kekuatan dan semua hal baik tiada tara, sehingga karya ini dapat terselesaikan. Shalawat serta salam semoga selalu tercurah kepada muara dari segala tuntunan yaitu nabi besar Muhammad SAW. Karya ini dipersembahkan kepada orang-orang terdekat penulis, antaranya :

1. Kedua orang tua terkasih, Bapak Sumarman dan Bunda Ruaida Susanti atas tetesan keringat, do'a serta kesabaran yang beliau-beliau berikan.
2. Keluarga besar Eyang Amat parik yang selalu setia menjadi tempat berbagi cerita baik dan buruk, tempat segala kebahagiaan dan derita, berbagi tetesan keringat.

**PENGARUH METODE LATIHAN *SMALL-SIDED GAMES*  
TERHADAP KETEPATAN UMPAN (*PASSING*)  
PADA PEMAIN SEPAK BOLA  
MELATI MUDA BANTUL**

Oleh  
Dharmawan Effendy  
NIM 08601244226

**ABSTRAK**

Ketepatan umpan (*passing*) adalah hal yang vital atau sangat penting dalam olahraga sepak bola. Sangat banyak metode latihan atau cara yang digunakan untuk meningkatkan kualitas mengumpan pada pemain sepak bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan *small-sided games* terhadap ketepatan umpan pada pemain klub Melati Muda Bantul.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah pemain sepak bola klub Melati Muda Bantul senior. Pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan syarat bahwa semua subjek merupakan pemain Melati Muda Bantul senior yang masih aktif berlatih. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 pemain. Teknik pengambilan data menggunakan tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan teknik umpan atau *passing* yang diadaptasi dari tes potensi sepak bola David Lee, dengan validitas sebesar 0,963 dan reliabilitas 0,900. Analisis data menggunakan uji t.

Hasil uji-t memperoleh nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $6,430 > 2,09$ ) pada taraf signifikansi 5%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *Small-sided game* terhadap ketepatan umpan pada pemain klub sepak bola Melati Muda Bantul. Apabila dilihat dari angka *mean difference* sebesar 2,100, hal ini menunjukkan bahwa latihan *small-sided games* memberikan perubahan terhadap ketepatan umpan yakni lebih banyak 2,650 dibandingkan sebelum diberikan latihan dengan besarnya peningkatan 30,45 %.

Kata kunci : *Small sided games*, ketepatan umpan (*Passing*)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan hidayah serta ridho-Nya sehingga penulisan skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Small-Sided Games* Terhadap Ketepatan Umpan (*passing*) Pada Pemain Sepak Bola Melati Muda Bantul ” dapat terselesaikan.

Dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan serta bimbingan, pengarahan, petunjuk, dan motivasi kemudian andil dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati diucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh perkuliahan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga (POR) dan KAPRODI, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak Saryono, S.Pd. Jas., M.Or., Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan, arahan dan saran-saran selama menempuh perkuliahan.
5. Bapak Komarudin, M.A., Pembimbing Skripsi, yang dengan sabar memberikan nasihat, saran, masukan serta stimulan sehingga tugas akhir skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

6. Seluruh dosen FIK UNY yang telah memberikan pengajaran secara maksimal sampai akhirnya penulis dapat menyelesaikan kuliah.
7. Keluarga besar penulis yang senantiasa memberikan stimulan baik moral maupun materil serta doa yang tidak pernah putus sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
8. Bapak Sajuri Sahid, S.Pd, ketua klub Melati Muda Bantul yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
9. Seluruh pemain dan staf kepelatihan PS. Melati Muda Bantul yang telah bersedia membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.
10. Teman-teman PJKR F 2008 yang telah berbagi keringat, pengalaman serta jalinan silaturahmi selama kuliah dan membantu dalam pelaksanaan penelitian.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan mendapat imbalan yang melimpah dari Allah SWT. Sangat disadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih baik ke depannya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan khususnya dalam bidang sepakbola.

Yogyakarta, 03 februari 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>hal</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>MOTTO</b> .....	v
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii

### **BAB 1 PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7

### **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

A. Deskripsi Teori.....	8
1. Hakikat Sepak Bola.....	8
2. Teknik-teknik Dasar Sepakbola .....	10
3. Hakikat Latihan .....	14
4. Hakikat <i>Small-Sided Games</i> .....	18
5. Hakikat Ketepatan Umpan .....	22
6. Profil Klub Melati Muda Bantul.....	23
7. Karakteristik Pemain Melati Muda Bantul.....	25
B. Penelitian yang Relevan.....	27
C. Kerangka Berpikir.....	28
D. Hipotesis Penelitian .....	29

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian .....	30
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	37
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	38
E. Teknik Analisis Data.....	40
1. Uji Prasyarat.....	40
2. Uji Hipotesis.....	40

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian.....	42
1. Deskripsi Hasil Penelitian .....	42
a. Deskripsi Hasil <i>Pre Test</i> Penelitian .....	42
b. Deskripsi <i>Post Test</i> Penelitian .....	43
2. Hasil Uji Prasyarat .....	44
a. Uji Normalitas .....	44
b. Uji Homogenitas .....	45
3. Analisis Data .....	46
B. Pembahasan.....	47

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	50
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	50
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	50
D. Saran-saran.....	51

DAFTAR PUSTAKA .....	52
----------------------	----

LAMPIRAN .....	54
----------------	----

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Periode usia,lama bermain dan jumlah set dalam <i>small-sided games</i> .....	23
Tabel 2. Umur Memulai, Pengkhususan, dan Jangkauan Penampilan Tertinggi di dalam Berbagai Olahraga.....	26
Table 3. Deskripsi Hasil <i>pre-test</i> ketepatan umpan .....	42
Tabel 4. Deskripsi hasil <i>post-test</i> ketepatan umpan.....	43
Table 5. Hasil perhitungan uji normalitas .....	45
Table 6. Hasil perhitungan uji homogenitas .....	45
Tabel 7. Uji t.....	46
Tabel 8. Persentase peningkatan.....	47

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Umpan pendek ( <i>Short pass</i> ).....	12
Gambar 2. Umpan jauh ( <i>Long pass</i> ).....	13
Gambar 3. Umpan melengkung ( <i>Curling pass</i> ).....	14
Gambar 4. Desain penelitian.....	30
Gambar 5. Bentuk tes awal dan tes akhir .....	38
Gambar 6. Grafik hasil <i>pre-test</i> ketepatan umpan .....	43
Gambar 7. Grafik <i>post-test</i> ketepatan umpan .....	44
Gambar 8. Grafik perbandingan rata-rata <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> .....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Proposal Pembimbing TAS .....	55
Lampiran 2. Permohonan Izin Penelitian.....	56
Lampiran 3. Program Latihan .....	57
Lampiran 4. Surat Persetujuan <i>Expert Judgement</i> .....	75
Lampiran 5. Bentuk Latihan .....	76
Lampiran 6. Petunjuk Pelaksanaan Tes .....	82
Lampiran 7. Hasil <i>Pre-test</i> .....	84
Lampiran 8. Hasil <i>Post-test</i> .....	85
Lampiran 9. Deskriptif Statistik.....	86
Lampiran 10. Surat Keterangan Penelitian .....	89
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	90
Lampiran 12. Kartu Bimbingan Skripsi.....	93

# **BAB I PENDAHULUAN**

## **A. Latar Belakang Masalah**

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Olahraga ini menjadi permainan nasional hampir di seluruh negara-negara Eropa, Amerika, Afrika, Asia dan di Australia. Permainan ini sangat merakyat, dari kalangan elit, menengah, dan kebawah bisa menikmati, bahkan memainkan permainan ini. Tidak sedikit masyarakat yang menjadikan sepak bola sebagai ajang adu gengsi meskipun itu hanya kelas antar kampung. Sepak bola juga bisa dijadikan ajang untuk menyambung tali persahabatan dan sebagai wadah untuk menampung dana sebagai kegiatan sosial.

Induk organisasi olahraga ini adalah FIFA (*Federation Internasional Football Association*). Olahraga ini dikenal secara internasional sebagai bola kaki atau *football* dan seakan telah menjadi bahasa persatuan dari berbagai bangsa di seluruh dunia dengan berbagai latar belakang sejarah dan budaya serta menjadi alat pemersatu bangsa yang sanggup melampaui batas-batas perbedaan politik, etnik dan agama.

Di Eropa sepak bola sudah dijadikan sebagai lahan industri. Klub-klub tidak hanya meraup keuntungan dari penjualan tiket pertandingan atau mendapat anggaran dari APBD saja, tetapi berdiri sendiri dengan melalui banyak pemasukan, antara lain dari penjualan *jersey*, hak siar, sponsor, penjualan iklan dan lain-lain. Jadi sangat wajar apabila klub-klub didataran Eropa dan amerika levelnya jauh diatas negara indonesia.

Karena didukung dari sisi materi yang cukup dan manajemen yang tepat serta terkoordinir dengan baik, tentunya akan lebih dewasa dan solid. Terlepas dari semua itu, kualitas pemain, porsi latihan, menu latihan, fasilitas dan taktik pelatih juga sangat berpengaruh.

Sepak bola merupakan olahraga tim yang memerlukan kerja sama untuk menyuguhkan permainan menarik dan mendapatkan kemenangan. Seperti yang diutarakan oleh Soedjono (1983:7), sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh maksimal sebelas orang termasuk penjaga gawang dimana masing-masing regu bertujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya terhindar dari kemasukan gol oleh pemain lawan. Setiap pemain dituntut untuk dapat melakukan gerakan yang terampil dengan waktu yang terbatas selama 90 menit dalam satu pertandingan. Selain itu para pemain harus mampu menanggapi perubahan situasi permainan yang cepat dan harus memahami taktik permainan individu maupun kerja sama tim. Untuk mendapatkan semua itu, pemain harus menjalani program latihan yang sudah disiapkan dan dirancang oleh pelatih dengan sungguh-sungguh.

Didalam permainan sepak bola modern, kebanyakan tim lebih memaksimalkan *passing* (umpan) pendek dari pada menggunakan *passing* (umpan) jauh. Itu dikarenakan *passing* pendek lebih efektif untuk mengontrol permainan agar tidak mudah kehilangan *ball possession* (penguasaan bola). Tanpa menghilangkan pentingnya teknik-teknik sepak bola lainnya, umpan pendek juga memudahkan pemain menerima

(mengontrol) dan menguasai bola. Menurut Danny Mielke (2007:18), “umpan atau *passing* adalah cara memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain”. Umpan paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, karena pada kaki bagian dalam terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk menendang bola sehingga memberikan kontrol bola yang lebih baik, meskipun tidak menutup kemungkinan saat berada pada suatu kondisi tertentu atau situasi sulit untuk melakukan umpan dengan kaki, bagian tubuh lain juga dapat digunakan.

Penguasaan bola sebuah tim sangat berpengaruh terhadap sebuah hasil dalam pertandingan. Disamping efektifitas permainan, semakin lama sebuah tim menguasai bola, maka semakin besar kemungkinan tim tersebut mencetak skor. Sepak bola juga dikenal sebagai olahraga yang keras dan cepat. Permainan ini tidak pernah bisa terlepas dari benturan. Karena itu, pemain dituntut cerdas dan cepat dalam mengambil keputusan ketika bermain untuk meminimalisasi benturan agar tidak mudah terlilit cedera. Terlebih dalam pertandingan yang syarat akan emosi dan gengsi seperti *el- classico* di spanyol, *derby melladoninna* di italia, laga klasik liga inggris ataupun dalam pertandingan-pertandingan bergengsi tinggi lainnya. Akan sangat banyak hal-hal yang dapat memanaskan dan meningkatkan tempo pertandingan tersebut. Menurut Alan Gibbson dan Jhon Cartwright (2000: 7) yang menyatakan “Sepakbola adalah permainan *passing* dan *running*”, dari pola yang sukar diramalkan dan selalu

berubah-ubah menuntut kesadaran tinggi dari semua pemain dan menuntut suatu kemampuan untuk membuat keputusan yang tepat dan bertindak cepat tanpa menunda-nunda.

Ketepatan *passing*/umpan dan pengambilan keputusan yang cepat dan tepat juga sangat berperan penting dalam sepak bola. Disamping menciptakan permainan yang cantik, hal ini juga memunculkan efektifitas bermain. Tentunya untuk melakukan itu semua tidaklah mudah. Pemain harus mengikuti sesi latihan yang berat dan jangka waktu yang panjang, agar dapat bekerja sama dengan baik dan mengetahui pergerakan terhadap pemain sesama tim. Salah satu metode latihan yang dirasa mampu meningkatkan ketepatan umpan tersebut adalah dengan *small-sided games*. Dengan metode *small-sided games* yang didesain dalam bentuk hampir sama dengan situasi permainan yang sesungguhnya, melibatkan seluruh pemain dalam suatu bentuk latihan, diharapkan bentuk latihan sesuai dengan kebutuhan di lapangan. Untuk membantu pelatih mengatur pelatihan agar efektif dan efisien adalah melalui pengaturan besar kecilnya ukuran arena latihan atau dengan pembatasan-pembatasan jumlah pemain dan aktivitas, misalnya permainan satu atau dua sentuhan (luxbacher, 1999:xiii-xiv). *Small-sided games* diharapkan mampu membuat pemain semakin cepat dalam bereaksi dan menentukan keputusan, misalnya setelah menerima umpan, pemain diharapkan bisa memberikan atau menyambung umpan kepada rekan satu timnya dengan cepat dan tepat. Karena arena lapangan yang kecil dan pembatasan sentuhan terhadap

bola, maka ruang gerak semakin sempit. Hal tersebut akan membuat pemain mau tidak mau harus cepat bereaksi agar bola tidak terebut oleh lawan dan diberikan kepada teman satu tim dengan baik. Dengan metode latihan ini, diharapkan nantinya pemain dapat mengambil keputusan dalam memberikan umpan (*passing*) dengan cepat dan tepat saat bermain dalam permainan yang sesungguhnya. Ini akan berpengaruh baik untuk individu ataupun tim.

Akhir-akhir ini sering dibicarakan tentang metode latihan *Small-side games* dalam sepakbola. Menurut *West Contra Costa Youth Soccer League* (WCCYSL;2003:1) “*Small-Side Games* yaitu latihan dengan bentuk permainan dengan jumlah pemain kurang dari 11 pemain dalam satu lapangan tanpa penjaga gawang. Ukuran lapangan maksimal 30 X 40 yards”. Pendapat lain diungkapkan oleh Iwan setiawan (2004:6), “*Small-Side Games* adalah suatu metode latihan sepakbola menggunakan lapangan yang lebih kecil dengan pemain yang lebih sedikit”. Metode latihan ini dapat digunakan untuk melatih kemahiran semua teknik sepakbola, misalnya *passing*, *possisioning*, *ball possession* atau *finishing*. Dalam kajian skripsi ini yang akan dibahas adalah tentang metode *small sided game* yang dirasa mampu meningkatkan kualitas *passing* pemain sepakbola.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis ingin mengetahui dan mengadakan penelitian seberapa besar ”pengaruh latihan *small-sided*

*games* terhadap ketepatan umpan (*passing*) pada pemain sepak bola klub Melati Muda Bantul”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Metode latihan untuk meningkatkan ketepatan umpan (*passing*) dalam sepak bola.
2. Seberapa besar pengaruh yang ditimbulkan dari metode latihan *small-sided games* terhadap ketepatan umpan pemain sepak bola.
3. Pelatihan dengan menggunakan metode *small-sided games* dipandang dapat digunakan dalam meningkatkan ketepatan umpan pada pemain sepak bola.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang muncul dan adanya keterbatasan pada peneliti supaya masalah tidak meluas dan untuk lebih memperjelas pembahasan, untuk itu peneliti membatasi masalah pada pengaruh metode latihan *Small-sided games* terhadap ketepatan umpan pada pemain klub sepak bola Melati Muda Bantul.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah yang dikemukakan adalah “Apakah ada pengaruh positif metode latihan *small-sided games* terhadap ketepatan umpan pada pemain klub Melati Muda Bantul?”

## **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *small-sided games* terhadap ketepatan umpan pada pemain klub Melati Muda Bantul”.

## **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari penulisan skripsi ini adalah :

### 1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pedoman/pertimbangan bagi penelitian yang relevan pada masa yang akan datang.

### 2. Secara Praktis

#### a. Bagi Pemain

Perlunya latihan menggunakan metode *small sided games* untuk meningkatkan kualitas ketepatan umpan (*passing*).

#### b. Bagi Pelatih dan Guru Penjas

Bagi pelatih atau guru Pendidikan Jasmani dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun program latihan untuk meningkatkan ketepatan umpan (*passing*) sepakbola sehingga pencapaian prestasi akan lebih baik.

#### c. Bagi Klub Sepakbola

Memberikan masukan kepada klub sepakbola, agar dapat dijadikan sebagai referensi dalam program latihan klub.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakikat Sepakbola**

Sejarah olah raga sepak bola berawal pada abad ke 2 dan 3 sebelum masehi di china. Dimasa dinasti han,masyarakat menggiring bola kulit dengan menendangnya ke jaring kecil. Permainan serupa juga dilakukan diJepang dengan sebutan“*kemari*”. Di italia,permainan menendang dan membawa bola juga digemari terutama diabad ke-16.

Sepak bola modern mulai berkembang di inggris dan menjadi sangat digemari. Dibeberapa kompetisi,permainan ini menimbulkan banyak kekerasan selama pertandingan,sehingga raja edward III melarang olahraga ini dimainkan pada tahun 1365. Raja james I dari skotlandia juga mendukung larangan untuk memainkan sepak bola. Hingga ditahun 1815,sebuah perkembangan besar menyebabkan sepak bola menjadi salah satu olahraga yang sangat terkenal dilingkungan universitas dan sekolah. Kelahiran sepak bola *modern* terjadi di *Freemasons Tavern* pada tahun 1863,ketika 11 sekolah dan klub berkumpul dan merumuskan aturan baku dari permainan tersebut. Bersamaan dengan itu,terjadi pemisahan yang jelas antara *rugby* dengan sepak bola(*soccer*). Pada tahun 1869,membawa bola dengan tangan mulai dilarang dalam sepak bola. Selama tahun 1800-an,olahraga ini dibawa dan disebarakan diberbagai belahan dunia oleh

pedagang, pelaut dan tentara Inggris. Hingga pada akhirnya pada tahun 1900-an dibentuk induk dari olahraga ini yang bernama FIFA. Kiblat dari olahraga ini mengarah kesana. Mulai dari peraturan, jadwal pertandingan, dan syarat-syarat lainnya Asosiasi tersebut yang membuat serta menentukannya, (Wikipedia, 2006)

Saat ini sepak bola merupakan olahraga yang paling digemari diseluruh dunia. Olahraga ini memang sangat layak untuk ditonton dan diikuti perkembangannya. Banyak kalangan yang mengemukakan pendapat tentang sepak bola. Seperti yang dikemukakan oleh Soedjono (1983:103), sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan sebelas orang termasuk penjaga gawang, dimana masing-masing regu bertujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kemasukan gol oleh penyerang lawan. Menurut muhajir (2007: 1 ) sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri atas 11 pemain.

Biasanya sepak bola dimainkan dalam 2 babak (2x45 menit). Menurut Avellino (2010 : 1), sepak bola merupakan olahraga yang sangat menuntut secara fisik. Lapangan berukuran panjang 120 meter dan lebar 80 meter dan membutuhkan lari secara terus menerus selama 90 menit". Permainan diadakan disaat panas, dingin, hujan, hujan

bercampur salju,dan bersalju. Sepak bola adalah olahraga yang unik,pada kenyataannya dimainkan semua kalangan dapat menjadi pemain yang hebat dan berkelas profesional.

Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah pemain lawan untuk membuat gol ke gawang bertahan sesuai dengan peraturan yang berlaku dalam permainan sepakbola. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya,dan apabila sama maka permainan dinyatakan *draw*/seri. Dalam permainan yang sebenarnya sepak bola dilakukan dilapangan yang berbentuk empat persegi panjang serta bola yang digunakan mempunyai ukuran tertentu.

Kesimpulannya sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh 11 pemain dengan waktu 2x45 menitdengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan mencetak gol untuk memenangkan pertandingan.

## **2. Teknik-Teknik Dasar Sepak Bola**

Sepakbola termasuk olahraga kompleks. Hal ini dimaksudkan olahraga permainan sepakbola melibatkan semua unsur-unsur tubuh untuk bergerak melakukan teknik-teknik yang ada.

Menurut Sardjono (1982:16), teknik sepakbola dapat dikategorikan menjadi 2 macam yaitu:

- a. Tanpa bola: melompat dan meloncat, gerak tipu tanpa bola, lari mendadak dan mengubah arah.
- b. Dengan bola: menendang bola (dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki), menerima atau kontrol bola (dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dengan sol sepatu, dada dan kepala), menyundul bola, gerak tipu dengan bola, merebut bola, menjaga gawang (menendang, melempar, dan menangkap), melempar bola, dan menggiring bola.

Teknik-teknik di atas adalah teknik yang wajib dikuasai oleh pemain sepakbola karena semua teknik di atas merupakan bekal bagi seorang pemain untuk bermain sepakbola. Skripsi ini membahas tentang teknik mengumpan atau *passing* yang merupakan bagian dari teknik menendang bola, jadi yang dijabarkan hanya teknik menendang bola yang terdiri atas umpan atau *passing*.

Umpan yang dapat diartikan memberikan bola kepada teman merupakan hal pokok dalam permainan sepak bola. Dalam permainan sepakbola kerjasama tim yang baik dapat tercipta jika setiap pemain dapat melakukan umpan dengan baik pula. Menurut Soedjono (1985:16) dikatakan bahwa “berbicara tentang dua hal yang paling mendasar dalam sepak bola yaitu *passing* dan gerakan tanpa bola”, begitu pula pendapat dari Gary Hamson menyatakan “jika tidak dapat melakukan *passing*, maka tidak dapat bermain sepak bola” (Tyler,

Martin N. Cardwel, Peter, 1982:28) jadi dapat dipastikan bahwa teknik umpan sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola.

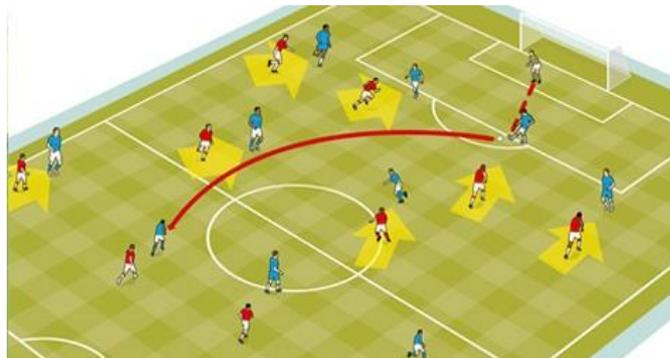
Dalam permainan sepakbola terdapat empat bentuk umpan atau *passing* (Widdow, R dan Buckle, P:1982) yaitu:

1. Umpan pendek, yaitu umpan yang paling umum dilakukan untuk memindahkan bola pada jarak yang relatif pendek. Dalam melakukan umpan ini pemain menggunakan kaki bagian dalam dengan kekuatan yang disesuaikan dengan jarak umpan. Umpan ini memiliki peran penting dalam permainan sepakbola. Kemampuan mengumpan pendek ini wajib dimiliki oleh pemain karena sangat berguna dalam menjalin kerjasama baik ketika menyerang atau mempertahankan daerah pertahanan. Dengan umpan pendek yang akurat dapat mengembangkan pola permainan sehingga permainan berjalan dengan baik dan menarik.



**Gambar 1. Umpan Pendek (*short pass*)**  
(Sumber : Michael Octavianus, 2014)

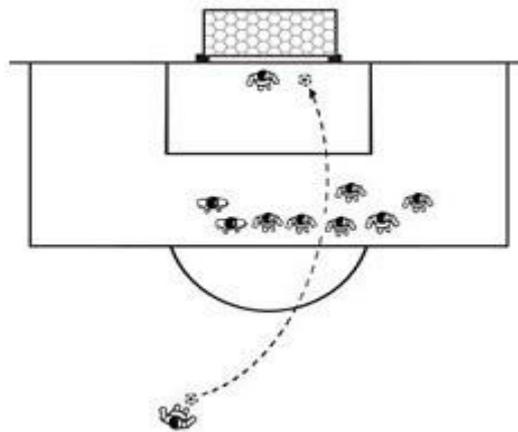
2. Umpan panjang, pada prinsipnya umpan panjang sama dengan umpan pendek, perbedaannya pada cara melakukannya. Umpan pendek dimainkan dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam sehingga kekuatannya terbatas, pada umpan panjang menggunakan punggung kaki bagian dalam sehingga akan menghasilkan operan yang jauh. Umpan panjang berperan jika ingin bermain menggunakan lebar lapangan serta dengan lawan yang memiliki postur tubuh lebih pendek sehingga dapat menguasai pertandingan, kelemahan umpan panjang dalam permainan sepakbola adalah terkadang harus melakukan kontrol sebanyak tiga kali ketika menerima bola, yaitu kontrol bola, kontrol lapangan serta kontrol lawan dan kawan.



**Gambar 2. Umpan Jauh (long pass)**  
(Sumber : Bola net 2014)

3. Umpan melengkung, yaitu bentuk operan yang arah bolanya melengkung atau bengkok. Umpan ini merupakan hasil dari variasi tendangan umpan panjang (*crossing*). Biasanya operan ini digunakan untuk mengumpan teman ketika berada didepan gawang lawan, tendangan bebas langsung maupun ketika melakukan serangan dari

sayap kanan kiri didaerah pertahanan lawan. (4) Umpan satu-dua, yaitu bentuk operan yang dihasilkan dari dua orang pemain. Dalam melakukan umpan ini diperlukan kecerdikan dan kerjasama yang baik dari dua pemain. Lebih banyak digunakan untuk melewati lawan guna menghindari posisi *off side*. Namun tidak menutup kemungkinan digunakan untuk mengelabui pemain bertahan. Umpan satu dua ini biasa digunakan dalam bentuk operan jarak pendek yang berfungsi sebagai umpan terobosan.



**Gambar 3. Umpan melengkung (curling pass)**  
(Sumber: AanArkadie, 2010)

### 3. Hakikat Latihan

#### a. Pengertian Latihan

Latihan merupakan salah satu unsur yang dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam hal tertentu. Dengan latihan kemampuan seorang dapat meningkat secara bertahap sesuai dengan puncak prestasi yang dapat dicapai seseorang. Tanpa latihan mustahil kemampuan seseorang dapat

meningkat dengan sendirinya. Begitu juga dengan olahraga, seseorang ingin mencapai puncak prestasi dalam bidang olahraga tertentu tentunya dibutuhkan kerja keras dan latihan yang teratur dan disiplin.

Menurut M. Furqon H (1995:2) latihan adalah suatu proses penyempurnaan olahraga yang diatur dengan prinsip-prinsip yang bersifat ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pedagogis. Dari pengertian diatas dapat dijelaskan bahwa penyempurnaan berarti meningkatkan kemampuan dari apa yang telah dimiliki oleh seorang atlet ke level yang lebih baik dari sebelumnya. Prinsip pedagogis ini menyangkut bagaimana latihan direncanakan, dan bagaimana memaksimalkannya, kemudian bagaimana cara mengajarkan *skill* dari cabang olahraga yang bersangkutan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet ke puncak prestasi yang akan dicapai.

Menurut Sukadiyanto (2005:6-7) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi, teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Menurut Suharno yang dikutip oleh Djoko Pekik Irianto (2002: 11) latihan diartikan sebagai suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal

dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang.

Menurut Josef Nossek (1982: 8) latihan adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan. Menurut Bompa yang dikutip oleh Djoko Pekik Irianto (1994: 11) latihan sebagai program pengembangan olahragawan untuk *event* khusus, melalui peningkatan keterampilan dan kapasitas energi. Lebih lanjut Djoko pekik Irianto (2002: 11) yang dimaksud sistematis merupakan proses latihan yang dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan *system* tertentu, metedis, berkesinambungan dari yang sederhana ke yang kompleks, dari yang mudah ke yang sukar dan seterusnya. Berulang dimaksudkan adalah setiap gerak harus dilatih secara bertahap dan dikerjakan secara berkali-kali sehingga gerak menjadi efisien. Penyempurnaan merupakan kemampuan dari apa yang telah dimiliki oleh atlet ke tingkat yang lebih baik, pendekatan ilmiah merupakan proses latihan yang menggunakan metode yang benar-benar dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya secara ilmiah bukan faktor kebetulan maupun kesengajaan, dan

prinsip-prinsip pendidikan yang membawa anak ketingkat kemandirian dan kedewasaan.

Dari uraian pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan suatu proses penyempurnaan kemampuan dari seorang dalam cabang olahraga tertentu dan berlangsung dalam periode yang lama dengan memperhatikan berbagai faktor yang dapat mempengaruhi hasil latihan seperti program latihan yang telah direncanakan, menggunakan pendekatan ilmiah dan pedagogis serta unsur-unsur lain yang dapat mempengaruhi hasil dari latihan seperti metode latihan, standar latihan, aturan latihan sehingga tercapai standar penampilan tertinggi sesuai dengan waktu yang ditentukan dengan tujuan mencapai puncak prestasi.

b. Tujuan Latihan

Ketika memberikan materi latihan kepada siswa, seorang pelatih tentunya harus memperhatikan berbagai aspek dan didukung pula dengan teori-teori tentang cabang olahraga tertentu. Hal ini perlu diperhatikan karena objek dari sasaran latihan adalah manusia. Dalam memberikan materi latihan seorang pelatih harus memperhatikan aspek fisik dan psikis, kedua aspek tersebut harus dilatihkan secara seimbang sehingga perlu perencanaan yang matang dalam memberikan materi latihan, maka pada setiap pemberian materi latihan perlu adanya

penyusunan materi sesuai dengan tujuan dan sasaran latihan sehingga tujuan dari latihan tersebut dapat tercapai sesuai dengan target yang telah ditentukan sebelumnya. Menurut Sukadiyanto (2005:9) “sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi”. Menurut Sukadiyanto (2005:10) sasaran latihan dan tujuan latihan secara garis besar antara lain :

1. Meningkatkan kualitas fisik dasar dan umum secara menyeluruh
2. Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus
3. Menambah dan menyempurnakan strategi, teknik, taktik dan pola bermain
4. Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan saat bermain.

#### **4. Hakikat *Small-Sided Games***

Metode yang berkembang dan potensi untuk mempercepat penguasaan pelatihan saat ini adalah metode permainan (*games*). Hal ini ditemukan untuk menyesuaikan dengan perkembangan pelatihan yang aplikatif, artinya dalam latihan menggunakan metode ini mengarah pada permainan yang sesungguhnya, namun dibuat dalam bentuk rancangan (*setting*) yang sederhana, ukuran kecil, jumlah pemain yang terlibat dalam kotak-kotak latihan (*grid*) menggunakan media bantu seperti pancang, pembatas (*cones*), rompi, dan bola yang cukup. Selain itu, dengan metode ini seorang pemain akan mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi di dalam pertandingan di

atas lapangan yang sempit dengan waktu yang terbatas, belum lagi kelelahan fisik dan lawan tanding yang tangguh (Luxbacher, 1999: vii). Metode latihan ini lebih dikenal dengan istilah metode *small-sided games*.

Menurut pendapat yang dikemukakan oleh Iwan Setiawan (2004:6), "*small-sided games* adalah suatu metode latihan sepak bola menggunakan lapangan yang lebih kecil dan pemain yang lebih sedikit."

Pendapat lain dikemukakan oleh makalah yang dikeluarkan *West Contra Costa Youth Soccer League (WCCYSL)* (2003:1), *small-sided games* adalah "bentuk permainan dengan jumlah pemain kurang dari 11 pemain dalam satu lapangan tanpa penjaga gawang. Ukuran lapangan 30 X 40 yards." 30 X 40 yards sama dengan 27,522 X 36,697 meter. Ada beberapa keuntungan yang diperoleh dari metode latihan *small-sided games*, yaitu :

1. Sentuhan terhadap bola lebih banyak.
2. Waktu bermain lebih banyak
3. Dapat meningkatkan ketrampilan (*skill*)
4. Lebih banyak mengambil keputusan dalam bermain
5. Dapat memainkan bertahan dan menyerang
6. Keterlibatan pemain lebih banyak
7. Dapat meningkatkan kondisi (*WCCYSL, 2003:1*).

Selain itu, metode latihan *small-sided games* selalu mengandung unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, sehingga dengan menggunakan metode ini waktu akan semakin efisien (Guntur Cahyo Utomo, 2004: 10). Penerapan metode *small-sided games* dalam proses latihan

keterampilan dipandang mampu memberikan peningkatan penguasaan pelatihan yang lebih efektif, karena dengan menggunakan kotak-kotak latihan yang berukuran kecil, dan dilakukan oleh beberapa orang pemain akan mudah diawasi dan diberikan. *Small-sided games* juga merupakan metode latihan yang menyenangkan untuk olahraga permainan dengan pemanfaatan latihan teknik dalam bentuk permainan dengan ukuran yang diperkecil ukurannya dengan jumlah pemain yang dibatasi pada ukuran tersebut. Bentuk dan ukuran lapangan didesain pada ukuran tertentu, dan pemain yang terlibat latihan dalam jumlah tertentu, sehingga pelatih akan mampu melihat, mengobservasi dan memberikan koreksi atau evaluasi secara detail terhadap kesalahan yang terjadi. Hal ini sangat penting bagi pelatih untuk melihat apakah proses latihan telah berjalan dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan.

Pembatasan daerah (area) dalam *small-sided games* dapat menggunakan pembatas (*cones*) sebagai alat (media) untuk menentukan besar-kecilnya ukuran lapangan sesuai kebutuhan daerah latihan dalam proses pelatihan, misalnya dengan ukuran 5 X 5 meter, 10 X 10 meter, 15 X 15 meter, dan lain-lain. Bentuk latihan akan dibuat sebanyak 16 – 20 kali tatap muka dengan jumlah pemain yang terlibat dibagi dalam kelompok-kelompok kecil, yaitu lebih kecil dari 11 orang dalam petak (*grid*) tertentu (*Australian Soccer Federation, 1984:120*).

Dalam majalah *kick off* (03 des 04), Pembatasan ukuran lapangan dapat dibuat dengan berbagai variasi ukuran seperti 5 X 10 meter, 10 X 10 meter, 10 X 20 meter, dan seterusnya. Ukuran kotak atau daerah latihan dapat disesuaikan dengan sasaran latihan setiap satuan latihan yang hendak dicapai, seperti 5 X 5 meter, 10 X 10 meter, dan seterusnya. Selain itu, jumlah pemain yang terlibat dalam setiap kotak atau daerah latihan disesuaikan dengan bentuk dan tujuan latihan, misalnya untuk latihan passing bawah, 6 pemain (3 lawan 3) berada dalam kotak daerah latihan dengan ukuran 10 X 10 meter, melakukan permainan *ball possession* atau penguasaan bola, dengan cara saling mengoper dengan menggunakan teknik *passing* bawah, namun dibatasi sentuhan kaki terhadap bola, misalnya 3 kali sentuhan agar pemain lebih aktif dan tidak terlalu lama membawa bola. Tujuannya adalah supaya pemain dapat bekerja sama mempertahankan bola selama mungkin dan meningkatkan kecermatan serta pengambilan keputusan yang cepat dan tepat. Dengan demikian pelatih akan mampu memantau dan mengontrol setiap kegiatan latihan dalam kelompok-kelompok kecil dan dapat langsung memberikan koreksi terhadap setiap kesalahan yang terjadi. Metode latihan ini lebih banyak pada pengayaan dan pendekatan *drilling* (pengulangan), sehingga untuk latihan teknik permainan sepakbola akan tepat dilakukan dan mempercepat penguasaan.

“Metode latihan yang menggunakan sistem permainan lebih memuat pada tiga hal, yaitu mempertajam permainan, memfokuskan pada permainan dan menguasai permainan”, (Martens, 2004: 175). Dengan demikian pengertian permainan mengandung tiga hal penting, dan diharapkan metode permainan *small-sided games* mampu memberikan hasil yang lebih baik dalam pencapaian penguasaan keterampilan dibandingkan metode tradisional yang selama ini diterapkan, dimana pendekatan metode permainan ini lebih menekankan pada pemain lebih aktif melakukan setelah mendapat informasi dari pelatih, sehingga tidak ada pemain yang terlalu lama untuk menunggu pemain lain selesai melakukan latihan.

Untuk dapat menerapkan metode latihan *small-sided games* diperlukan pemahaman atau pengetahuan terhadap dosis yang akan diberikan. Agar dapat menghindari kejadian-kejadian yang tidak diinginkan seperti terlalu capek yang dapat menimbulkan cedera. Metode latihan *small sided game* merupakan latihan yang berat karena mencakup dari semua aspek fisik.

Adapun dosis latihan untuk setiap kelompok usia, kesesuaian lama latihan, dan jumlah set yang dilakukan menurut makalah yang dikeluarkan oleh *US Youth Soccer* (2003:11), digambarkan sebagai berikut :

Tabel 1. Periode Usia, Lama Bermain dan Jumlah Set dalam *Small-sided games*

Periode usia	Lama bermain	Jumlah set	<i>Recovery</i>
--------------	--------------	------------	-----------------

8 - 14 tahun	2 menit	3 - 5 set	3 menit
15 - 19 tahun	4 menit	5 - 8 set	5 menit
20 tahun keatas	5 menit	9 – 10 set	6 menit

## 5. Hakikat Ketepatan Umpan

Ketepatan adalah sesuai benar dengan sasaran, tujuan, dan sebagainya, (Suharso dan Ana Retnoningsih, KBBI, 1992:558). Untuk pengertian ketepatan umpan adalah kemampuan dalam menempatkan atau mengoperkan bola sesuai dengan sasaran. Ketepatan umpan ini sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola karena dengan umpan yang akurat akan menciptakan permainan yang semakin baik dalam sebuah tim, baik dalam menyusun penyerangan ataupun mengembangkan permainan.

Ketepatan umpan juga sangat diperlukan untuk efektifitas permainan. Dalam sepak bola *modern*, sebagian besar klub besar dunia menggunakan taktik *pressing* atau menekan pergerakan lawan supaya peluang lawan untuk mempertahankan bola dan membangun serangann semakin sulit.

Ketepatan umpan juga sangat diperlukan untuk mempermudah teman menerima bola, maka peluang tim mempertahankan penguasaan bola akan semakin besar dan peluang untuk mencetak skor / gol juga semakin banyak, Sehingga untuk meraih kemenangan akan semakin terbuka.

## 6. Profil Klub Sepakbola Melati Muda Bantul

Melati Muda merupakan salah klub sepakbola di Kabupaten Bantul yang mempunyai *homebase* di lapangan Pasutan Tlirenggo Bantul. Melati Muda adalah klub yang berdiri dibawah naungan organisasi Muhammadiyah cabang bantul kota. Klub Melati Muda yang di era 90-an bernama HW BANTUL ini merupakan tim yang aktif terdaftar sebagai anggota kompetisi tertinggi Liga Divisi Super Pengcab PSSI Bantul.

Prestasi yang didapat tergolong mengembirakan dengan segala keterbatasan yang ada. Berikut hasil prestasi yang dicapai klub Melati Muda senior dalam kurun waktu 5 tahun terakhir :

- a. Tahun 2014  
Babak Penyisihan kompetisi Divisi Super Pengcab PSSI Bantul
- b. Tahun 2013  
Juara II kompetisi Divisi Super Pengcab PSSI Bantul
- c. Tahun 2012  
Juara III kompetisi Divisi Super Pengcab PSSI Bantul
- d. Tahun 2011  
Babak Penyisihan kompetisi Divisi Super Pengcab PSSI Bantul
- e. Tahun 2010  
Babak Penyisihan kompetisi Divisi Super Pengcab PSSI Bantul  
(sumber : Pengurus Klub Melati Muda Bantul)

Klub Melati Muda Bantul tumbuh disekitar warga yang menggemari sepak bola. Klub tersebut merupakan salah satu klub yang diperhitungkan di kompetisi lokal Bantul. Melati muda dilatih oleh pelatih kepala yang mempunyai *licenseA* nasional yaitu Sajuri Sahid, dan dibantu oleh pelatih lainnya dengan *licenseC* nasional yaitu Iwan.

Melati Muda juga turut andil menyumbangkan beberapa pemainnya pada klub tingkat nasional Persiba Bantul. Diantaranya, Johan Manaji, Nopendi, Agus Marwanto, Feri Kusumawan dan beberapa lagi pemain lainnya.

Sedangkan untuk sumber dana Melati Muda mendapatkan sumbangan dana dari beberapa pemain yang sudah bermain di tingkat nasional (persiba bantul), yang dahulunya merupakan pemain Melati Muda. Ditambah dari beberapa sponsor yang berupa toko besi, toko pakaian yang berada disekitar lapangan pasutan yang merupakan *homebased* dari Melati Muda.

#### **7. Karakteristik Pemain Sepak Bola Melati Muda Bantul**

Dalam berbagai macam cabang olahraga, usia emas merupakan usia dimana pemain sedang berada pada performa dan kondisi terbaiknya, pemain akan semakin matang dengan ditambahkan pengalaman atau jam terbang. Pemain yang memiliki *skill* dan fisik yang baik, tidak akan muncul dalam pertandingan sesungguhnya apabila tidak memiliki mental bertanding yang baik, begitu juga sebaliknya. Karena ketiga aspek penting tersebut diatas saling berkaitan.

Pengalaman atau jam terbang tidak bisa di dapatkan secara instan. Banyak cara yang bisa dilakukan untuk mengasah mental dan mendapatkan jam terbang. Salah satunya yaitu dengan mengikuti pertandingan di kompetisi maupun persahabatan. Dengan semakin

banyaknya mengikuti pertandingan, maka semakin banyak pengalaman yang didapatkan.

Menurut Bempa (1994: 11) dalam sebuah tabel menyatakan usia dimana seseorang mulai belajar, spesialisasi (pengkhususan), dan jangkauan penampilan tertinggi atau usia emas (*golden age*) dalam berbagai macam olahraga sebagai berikut :

Tabel 2. Umur Memulai, Pengkhususan, dan Jangkauan Penampilan Tertinggi di dalam Berbagai Olahraga.

<b>Olahraga</b>	<b>Umur Memulai</b>	<b>Umur Pengkhususan</b>	<b>Golden Age</b>
Atletik	10 – 12	13 – 14	18 – 23
Bola basket	7 – 8	10 – 12	20 – 25
Tinju	13 – 14	15 – 16	20 – 25
Balap sepeda	14 -15	16 – 17	21 – 24
Loncat indah	6 – 7	8 – 10	18 – 22
Anggar	7 – 8	10 – 12	20 – 25
Senam putri	6 – 7	10 – 11	14 – 18
Senam putra	6 – 7	12 – 14	18 - 14
Dayung	12 – 14	16 – 18	22 – 24
<b>Sepakbola</b>	<b>10 – 12</b>	<b>11 – 13</b>	<b>18 – 24</b>
Renang	3 – 7	10 – 12	16 – 18
Tenis	6 – 8	12 – 14	22 – 25
Bola voli	11 – 12	14 – 15	20 – 25
Angkat besi	11 – 13	15 – 16	21 – 28
Gulat	13 – 14	15 – 16	24 – 28

Dari tabel diatas dapat disimpulkan pada usia 18 – 24 merupakan usia emas (*golden age*), pada usia tersebut pemain sudah dikategorikan sebagai pemain senior. Pada klub Melati Muda ada 20 pemain senior yang masih aktif berlatih. Dari usia termuda 18 sampai usia tertua 35 tahun.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

1. Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan dalam mendukung kajian teori. Penelitian yang relevan dalam penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Suparjo (2009) yang berjudul “Efektivitas Latihan Umpan Lurus Berhadapan Dan Latihan Umpan Bervariasi Terhadap Ketepatan Umpan Di SSB MAS Yogyakarta”. Populasi dan sampel dalam penelitian tersebut adalah tim Sekolah Sepak Bola MAS Yogyakarta. Dari hasil penelitian diketahui sebagai berikut: (1) Terdapat perbedaan latihan umpan lurus berhadapan dan latihan umpan bervariasi terhadap ketepatan umpan di SSB MAS Yogyakarta. (2) Latihan umpan bervariasi lebih efektif meningkatkan kemampuan umpan daripada latihan umpan lurus berhadapan. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan rerata ketrampilan dasar permainan sepak bola setelah diukur dengan menggunakan tes kecakapan *passing* David Lee.
2. Penelitian oleh Ridwan Fauzi (2010) yang berjudul “Pengaruh Metode *Small-Sided Games* Terhadap Keterampilan Dasar Permainan Sepakbola Usia Dini”. Populasi dan sampel dalam penelitian tersebut

adalah tim Sekolah Sepak Bola Selabora Puspor UNY KU 10-12 Tahun. Dari hasil penelitian diketahui sebagai berikut : Pengaruh metode *small-sided games* terhadap keterampilan dasar permainan sepakbola usia dini khususnya siswa SSB Selabora Puspor UNY KU 10-12 tahun adalah signifikan (bermakna).

### C. Kerangka Berpikir

Pemain sepak bola harus mempunyai teknik, fisik, mental yang bagus untuk berprestasi dan bermain sepak bola dengan baik. 3 aspek diatas merupakan hal paling berpengaruh dalam karir ataupun kualitas seorang pemain secara individu. Sepakbola merupakan olahraga yang di dalamnya terdapat banyak teknik yang harus dipelajari, misalnya teknik *dribbling, passing, shooting, heading* dan masih banyak lagi. Tidak ada cara instan untuk mendapatkan semua itu. Untuk mencapainya, pemain sepak bola harus melakukan latihan yang terkoordinir.

Sepak bola merupakan olahraga tim, maka sangat diperlukan kerja sama yang baik. Tidak menghilangkan pentingnya teknik lain, mengumpan adalah teknik yang paling sering digunakan dalam sepak bola. Jadi cukup beralasan apabila pemain yang memiliki kelebihan *skill* pada umpan akan menjadi pemain sepak bola yang mumpuni. Beberapa contoh pemain yang bersinar karena *skill passing* yang baik adalah Xavi Hernandez di Barcelona dan ada Andrea Pirlo di Juventus. Dengan kualitas *passing* yang sangat baik dan gaya bermain yang efektif, dapat digunakan untuk mengatur serangan dan tempo bermain tim.

Untuk meningkatkan kualitas umpan dalam sepak bola banyak sekali metode latihan yang bisa digunakan. *Small-Sided Games* salah satunya. Menurut Ganesha Putera (2004: 12) latihan *small-sided games* dapat digunakan dalam proses latihan peningkatan kualitas umpan dalam permainan sepakbola karena dalam latihan *small-sided games* mencakup aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus. Latihan *small-sided games* merupakan suatu latihan yang hampir sama dengan permainan yang sesungguhnya. Dengan banyaknya variasi yang dapat dihasilkan dalam metode latihan ini, atlet tidak akan bosan dan diharapkan antusias serta serius dalam melakukan latihan.

Dengan mengetahui jenis atau latihan *small-sided games*, maka pelatih juga dapat membuat suatu perencanaan latihan dan mengorganisasi latihan menggunakan latihan *small-sided games* yang tepat untuk atlet.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian teoritis dan kerangka berfikir tersebut di atas, maka hipotesis yang diajukan adalah seberapa besar pengaruh positif metode latihan *small-sided games* terhadap ketepatan umpan(*passing*) pada pemain sepak bola melati muda bantul.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dimana penelitian ini mengenai hubungan sebab akibat. Menurut Gay yang dalam Consuelo. dkk. (1993:93) berpendapat bahwa “metode penelitian eksperimen adalah satu-satunya metode penelitian yang dapat menguji hipotesis mengenai hubungan sebab akibat”.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. (Sugiyono;2001:64). Untuk lebih memperjelas proses penelitian yang akan dilaksanakan maka dapat digambarkan desain penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 4. Desain Penelitian

Keterangan :

A1 = *Pretest* Kecakapan *Passing* Sepakbola

A2 = *Posttest* Kecakapan *Passing* Sepakbola

T = *Treatment* Metode Latihan *Small Sided Games*

### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Menurut Sumadi Suryabrata (1983: 76), definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan yang dapat

diamati. Terdapat 2 variabel dalam skripsi ini, yaitu *Small Sided Games* dan Ketepatan Umpan (*Passing*) . Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1. *Small-Side Games*

*Small-Side Games* adalah salah satu bentuk metode latihan sepakbola yang menggunakan lapangan dengan ukuran 30 X 40 *yard*. Sedangkan pemain yang bermain didalam lapangan tersebut 8 (delapan ) lawan 8 (delapan) dan 7 (tujuh) lawan 7 (tujuh),dan seterusnya. Jumlah pemain yang berbeda ini karena menyesuaikan jumlah sampel yang diambil sebagai objek penelitian.

Penelitian *Small-Side Games* ini diperlakukan untuk pemain senior yang berumur 20 tahun keatas,dengan jumlah set 9 set dengan durasi 5 menit dan *recovery* antar set 6 menit. Untuk menghindari rasa bosan ketika latihan,maka *small-side games* yang akan diberikan berbeda-beda disetiap beberapa pertemuan sekali.

Berikut adalah bentuk latihan *small-sided games* yang akan diberikan kepada pemain saat perlakuan :

##### a. Penguasaan Bola 1 (5 vs 5)

Ketentuan dan cara bermain :

Dari 20 pemain yang ada,dibagi menjadi 4 kelompok (a,b,c,d), setiap kelompok terdiri dari 5 orang. Setiap regu menggunakan rompi yang berbeda sebagai pembeda. Ukuran lapangan yang digunakan adalah 20 x 20 meter dengan pembatas cone dan tidak menggunakan

gawang. 2 regu bermain didalam lapangan dan 2 regu beristirahat diluar lapangan serta membantu menyiapkan bola apabila bola keluar dari lapangan saat bermain, agar efektifitas waktu tetap terjaga.

1 regu bekerja sama mempertahankan bola selama mungkin dengan mengumpan/*passing* kepada temannya, kemudian regu yang satunya berusaha merebut bola. Apabila bola berhasil direbut, maka kelompok yang berhasil merebut gantian menguasai bola selama mungkin dan kelompok yang terebut berusaha merebut bolanya kembali dan begitu pula sebaliknya. Karena latihan ini penekanannya diteknik *passing/umpan*, untuk membatasi pemain agar tidak terlalu lama membawa bola, maka sentuhan terhadap bola dibatasi menjadi 2 kali sentuhan. Apabila melakukan lebih dari 2 kali sentuhan, maka terjadi pelanggaran dan bola diberikan pada kelompok perebut bola.

Untuk memperjelas, maka permainan diatas akan disampaikan melalui media **Gambar Latihan penguasaan bola 1** pada lampiran 4 (bentuk latihan).

b. Penguasaan Bola 2

Ketentuan dan cara bermain permainan ini sama dengan permainan pertama. Yaitu kelompok pembawa bola bermain mempertahankan bola selama mungkin, dan kelompok satunya merebut bola. Hanya saja didalam permainan ini pemain dapat mencetak skor dengan cara melakukan *wall pass* atau lebih dikenal dengan umpan satu dua. Setiap melakukan *wall pass* dengan temannya, kelompok tersebut akan

mendapatkan skor 1 dan akan diakumulasikan apabila melakukan *wall pass* lagi sampai akhir permainan. Jumlah sentuhan sama dengan permainan pertama yaitu 2 kali sentuhan. Bagi regu yang kalah akan mendapatkan hukuman supaya pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan permainan ini. Jenis hukuman ditentukan dengan kesepakatan bersama. Untuk lebih jelasnya lihat **Gambar penguasaan bola 2** lampiran 4 (bentuk latihan).

c. Penguasaan Bola 3

Pemain dibagi dalam 4 regu dan setiap regu terdiri dari 5 orang pemain. Ketentuan dan cara bermain masih sama seperti permainan 1 dan 2, akan tetapi tingkatan untuk mencetak skor dipertandingan ini lebih sulit yaitu dengan mengumpan/*passing* bola kepada teman satu timnya sebanyak 5 kali tanpa terputus dengan satu kali sentuhan, dengan catatan teman yang diumpan harus berbeda (tidak boleh melakukan *back pass* atau umpan balik). Apabila salah satu regu mampu melakukan *passing* sebanyak 5 kali tanpa kontrol (tanpa *back pass*) maka nilainya 1, dan akan diakumulasikan setiap kali bisa melakukannya kembali sampai akhir permainan. Lihat **Gambar penguasaan bola 3** pada lampiran 4 (bentuk latihan).

d. 8 – 2 *game possession*

Pertandingan ini lebih dikenal dengan kucing-kucingan atau 4 – 2 , akan tetapi pertandingan ini sudah dimodifikasi dengan berbagai peraturan yang menarik agar tidak membosankan. Bermain dilapangan

dengan ukuran 10 x 10 meter, 8 pemain berperan sebagai penguasa bola dan 2 pemain sebagai perebut atau kucingnya. Penguasa bola mempunyai batas untuk melakukan gerakan, yaitu tidak boleh memasuki kedalam lapangan untuk menjemput bola. Batas maksimal untuk menjemput bola hanyalah sampai garis pembatas yang sudah ditentukan. Dengan batasan sentuhan yang hanya 1 kali sentuh, maka keakuratan dan kekuatan umpan harus benar-benar terukur dalam permainan ini.

Sedangkan 2 perebut berada didalam lapangan dan wilayahnya dibebaskan karena faktor jumlah yang jauh lebih sedikit. Apabila perebut berhasil merebut bola dari penguasa bola, maka giliran jaga bergantian dengan pemain yang terebut. Dan apabila penguasa bola berhasil mengolong (mengoper bola melewati diantara 2 kaki pemain perebut bola) maka perebut terkena hukuman yaitu lompat dan bersalaman kepada 8 pemain penguasa bola. Karena jumlah pemain ada 20 pemain, untuk menjaga efektifitas waktu dan mengurangi pasifnya pemain, maka pelatih akan menggunakan 2 lapangan. Agar pemain bisa lebih aktif dan tidak terlalu lama menunggu giliran bermain. Untuk penjelasan melalui gambar lihat **gambar 8-2 game possession** pada lampiran 4 (bentuk latihan).

e. 2 vs 1 *one touch*

Permainan ini melibatkan seluruh pemain (20 pemain) didalam lapangan, jadi ukuran lapangan harus cukup besar untuk menjaga

permainan agar tetap berjalan. Ukuran lapangan yang digunakan adalah 25 x 35 meter. Pemain dibagi dalam 3 regu (dibedakan dengan rompi). Setiap regu terdiri dari 6 pemain, dan 2 pemain sisa menjadi pemain netral.

Cara bermain :

2 regu kerja sama mempertahankan bola (menguasai) bola selama mungkin dan 1 regu sisa sebisa mungkin merebut bola (sebagai musuh). Jumlah sentuhan dibatasi dengan 1 kali sentuhan karena jumlah pemain/regu yang mempertahankan bola lebih banyak dari yang merebut bola.

Apabila pemain perebut berhasil merampas bola dari penguasaan salah satu regu, maka regu tersebut berganti bekerja sama dengan regu lainnya untuk penguasaan bola. Dan regu yang terampas bergantian menjadi perebut (musuh). Misalnya regu A dan B bekerja sama, dan regu C sebagai perebut bola. Kemudian regu C mampu merebut bola dari regu A ketika salah satu pemain regu A menguasai bola, maka otomatis regu A gantian menjadi perebut bola, kemudian regu B dan C bekerja sama mempertahankan penguasaan bola.

Sedangkan tugas 2 pemain netral adalah membantu regu penguasa bola dan tidak boleh direbut oleh regu perebut bola. Sentuhan bola pemain netral ini sama yaitu 1 kali sentuhan. Biasanya pemain netral ini diberikan pada pemain yang bermain diposisi gelandang bertahan ataupun *playmaker* untuk berlatih mengatur tempo dan mengatur

serangan. Ini sangat berguna untuk melatih kecerdasan dan pengambilan keputusan pemain. Agar cepat dan tepat dalam memutuskan bola akan dioperkan kepada siapa. Untuk lebih jelasnya lihat **gambar 2 vs 1 one touch** pada lampiran 4 (bentuk latihan).

f. *Mini football*

Permainan ini sama seperti sepak bola pada sesungguhnya, akan tetapi gawang diganti dengan *cone* dan bermain dilapangan yang lebih kecil. Lapangan yang digunakan berukuran 25 x 35 meter, dengan jumlah pemain 5 lawan 5. Sentuhan terhadap bola tetap dibatasi 2 kali sentuhan mengingat latihan ini penekanan pada teknik umpan atau passing.

Untuk mencetak skor pemain harus menendang bola mengenai *cone* yang telah disiapkan sebagai gawang. 3 *cone* akan dijajarkan sebagai gawang dengan jarak 30 cm dari *cone* ke *cone* lain. Hal ini bertujuan untuk memudahkan pemain mencetak skor karena ukuran *cone* yang relatif kecil. Seperti yang digambarkan dalam **gambar mini football** pada lampiran 4 (bentuk latihan).

2. Ketepatan Umpan

Ketepatan umpan merupakan kemampuan pemain dalam menempatkan atau mengoperkan bola ke sasaran sesuai dengan arah sasaran yang akan dituju. Setelah mendapatkan *treatment* atau perlakuan, para pemain akan diukur kemampuannya dalam melakukan *passing* dengan menggunakan tes *passing* Suparjo. Pemain akan melakukan

*passing* selama 5 kali dan diharapkan mengenai skor tertinggi setiap melakukan *passing*. Skor yang di dapatkan setiap melakukan *passing* akan di akumulasikan. Bentuk dan petunjuk pelaksanaann tes seperti yang di jelaskan pada lampiran 5 (Petunjuk Pelaksanaan Tes).

### C. Populasi Dan Sampel Penelitian

#### 1. Populasi

Populasi adalah “wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”, (Sugiyono;2007:55). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepak bola klub Melati Muda Bantul senior.

#### 2. Sampel

“Sampel adalah bagian atau wakil dari populasi yang diteliti” (Suharsimi Arikunto, 1997: 109). Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* yang termasuk dalam *probability Sampling*. Menurut Sugiyono (2007: 61), ”*purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan / syarat-syarat tertentu”. Syarat-syarat yang digunakan untuk pengambilan / penentuan sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Terdaftar sebagai pemain Melati Muda Bantul Senior.
- b. Masih aktif berlatih di Klub Melati Muda Bantul
- c. Bersedia menjadi sampel selama penelitian.

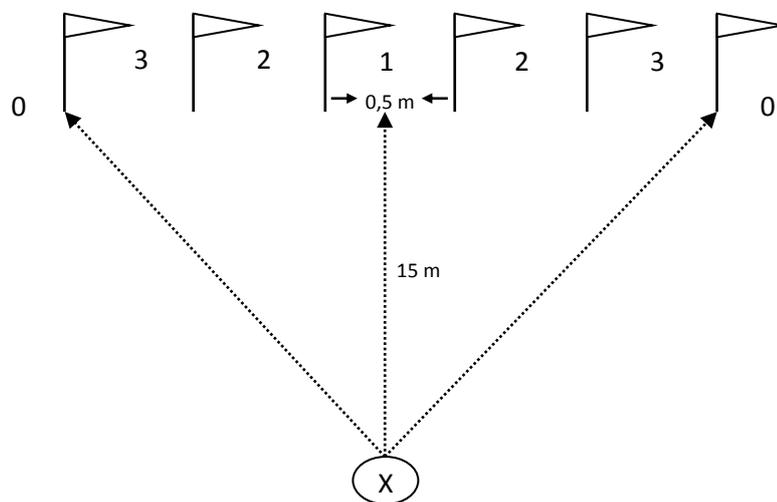
Adapun sampel dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola klub Melati Muda Bantul Senior yang berjumlah 20 pemain.

#### D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

##### 1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah “suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati” (Sugiyono;2001:97). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes. Tes adalah instrumen pengukur atau alat ukur (Karlinger Freud ;1992:788).

Tes yang dilakukan untuk mengukur kemampuan teknik umpan atau *passing* yang diadaptasi dari tes *passing* sepakbola Suparjo dengan validitas sebesar 0.963 dan reliabilitas 0.900 diberikan pada awal dan akhir proses penelitian. Bentuk test tersebut adalah sebagai berikut :



Gambar 5. Bentuk tes awal dan akhir  
( Sumber: Suparjo, 2009:97)

Setiap pemain diberikan kesempatan sebanyak lima kali melakukan tendangan ke arah gawang pancang. Kemudian skor yang

di dapat dari lima kali melakukan dijumlahkan/diakumulasikan. Apabila bola mengenai salah satu pancang, skor yang didapat adalah angka yang terbesar diantara pancang yang terkena bola.

Jarak antara testi dengan sasaran gawang adalah 15m. Semakin banyak umpan yang mengenai skor tertinggi semakin banyak pula jumlah skor yang akan didapatkan. Tes ini dilakukan sebelum mendapat perlakuan dan sesudah mendapatkan perlakuan.

Keterangan:

0,5 m : Jarak setiap gawang pancang.

X : Pemain yang melakukan umpan kearah gawang pancang.

15 m : Jarak pemain dengan target

1-3 : skor

## 2. Teknik pengumpulan data

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini ada 2 variabel, yaitu metode latihan *Small-Side Games* sebagai variabel bebas sedangkan ketepatan umpan sebagai variabel terikat.

Dalam penelitian ini data yang diperoleh merupakan data sumber primer yaitu sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. (Sugiyono;2001:129). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran langsung terhadap *testi*. Yang dilakukan sebanyak 2 kali, yaitu sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Kemudian dapat diambil data dari tes tersebut.

## **E. Teknik Analisis Data**

Karena penelitian ini menggunakan metode eksperimen mengenai hubungan sebab akibat maka analisis data dalam penelitian ini dengan cara membandingkan data hasil *pretest* dan *posttest* setelah perlakuan. Dari data penelitian yang diperoleh, dilanjutkan dengan menganalisis data kemudian ditarik kesimpulan dengan menggunakan statistik parametrik menggunakan bantuan program SPSS 16.

### **1. Uji Prasyarat**

#### **a. Uji Normalitas**

Pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogorof - Sminorv*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp. Sig* dengan 0,05. Kriterianya Menerima hipotesis apabila *Asymp. Sig* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

#### **b. Uji Homogenitas**

Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikan lebih dari 0,05 dengan menggunakan bantuan program SPSS 16.

### **2. Uji Hipotesis**

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. Teknik analisis data untuk menganalisis data

eksperimen adalah dengan menggunakan uji t (t-tabel). Uji t (t-tabel) akan dihitung dengan menggunakan program SPSS 16.

Untuk mengetahui signifikan atau tidaknya peningkatan ketepatan umpan (*passing*) dengan metode latihan *small sided games* sesudah dilakukan *pretest* dan *posttest*, maka hasil  $t_{hitung}$  dikonsultasikan dengan  $t_{tabel}$  pada taraf signifikan  $< 0,05$ . Apabila harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  maka terdapat perbedaan yang signifikan, dengan demikian hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima.

Sugiyono (2010: 213) untuk mengetahui hasil dari perlakuan penelitian digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut :

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{Mean posttest} - \text{mean pretest}$$

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *Small-sided games* terhadap ketepatan umpan pada pemain klub sepak bola Melati Muda Bantul. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

a. Deskripsi hasil *pretest* Ketepatan umpan.

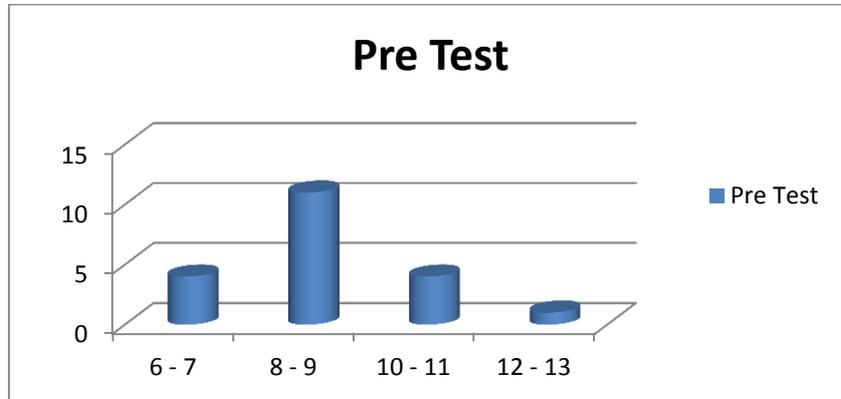
Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: *nilai minimum* (nilai minimal) 6; *nilai maximum* (nilai maksimal) 13; *mean* (rata-rata) 8,7; *median* (nilai tengah) 9,00; *modus* (nilai sering muncul) 9; dan *standar deviation* (simpangan baku) 1,78; *range* (rentang data) 7.

Deskripsi hasil penelitian *pretest* juga disajikan dalam frekuensi dengan jalan mengurangi data yang terbesar dengan data terkecil yang ada pada kelompok itu. Deskripsi hasil penelitian *pretest* dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 3. Deskripsi hasil *pretest* ketepatan umpan.

NO	Interval Kelas	Frekuensi	Persen
1	6 - 7	4	20%
2	8 - 9	11	55%
3	10 - 11	4	20%
4	12 - 13	1	20%
Jumlah		20	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 6.** Grafik hasil *pretest* ketepatan umpan.

b. Deskripsi hasil *posttest* ketepatan umpan.

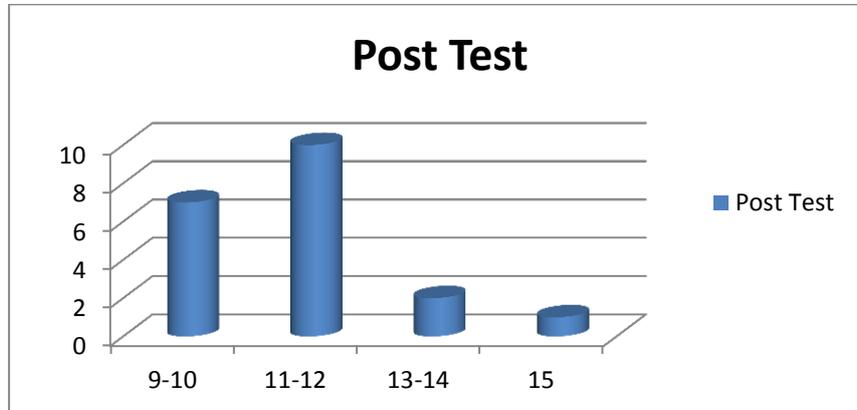
Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: *nilai minimum* (nilai minimal) 9; *nilai maximum* (nilai maksimal) 15; *mean* (rata-rata) 11,35; *median* (nilai tengah) 11,00; *modus* (nilai sering muncul) 12; dan *standar deviation* (simpangan baku) 1,69; *range* (rentang data) 7.

Deskripsi hasil penelitian *posttest* juga disajikan dalam frekuensi dengan jalan mengurangi data yang terbesar dengan data terkecil yang ada pada kelompok itu. Deskripsi hasil penelitian *posttest* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Deskripsi hasil *posttest* ketepatan umpan

No.	Kelas Interval	Frekuensi	Persen
1	9 - 10	7	35%
2	11 - 12	10	50%
3	13 - 14	2	10%
4	15	1	5%
Jumlah		20	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 7. Grafik *posttest* ketepatan umpan.**

## 2. Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

### a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogorof-Sminorv*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp. Sig* dengan 0,05. Kriterianya Menerima hipotesis apabila *Asymp. Sig* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

Tabel 5. Hasil perhitungan uji normalitas

No	Variabel	Asymp. Sig	Kesimpulan
1	Pre test	0,514	Normal
2	Post test	0,397	Normal

Dari tabel di atas harga *Asymp. Sig* dari variabel pre test sebesar 0,514 dan post test sebesar 0,397. Karena harga *Asymp. Sig* dari kedua variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametris. Analisis selengkapnya terdapat pada lampiran 9 halaman 87.

b. Uji Homogenitas

Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikan lebih dari 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Nilai Signifikansi	(0,05)	Kesimpulan
0,898	0,05	Homogen

Dari perhitungan diperoleh signifikansi sebesar  $0,898 > 0,05$ . berarti varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi homogen.

### 3. Analisis Data

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh metode latihan *Small-sided games* terhadap ketepatan umpan pada pemain klub sepak bola Melati Muda Bantul sebagai berikut:

Hipotesis nol ( $H_0$ ) : Tidak ada pengaruh metode latihan *Small-sided games* terhadap ketepatan umpan pada pemain klub sepak bola Melati Muda Bantul.

Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) : Ada pengaruh metode latihan *Small-sided games* terhadap ketepatan umpan pada pemain klub sepak bola Melati Muda Bantul.

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh signifikan dari metode latihan *Small-sided game* terhadap ketepatan umpan pada pemain klub sepak bola Melati Muda Bantul, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 7. Uji T

	<i>t-test for equality of Means</i>			
	<b>t</b>	<b>T-tabel</b>	<b>Sig. (2-tailed)</b>	<b>Mean Difference</b>
<b>Pretest</b>	6,430	2,09	0,000	2,65

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $6,430 > 2,09$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *Small-sided games* terhadap ketepatan umpan pada pemain klub sepak bola

Melati Muda Bantul. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 2,65 ini menunjukkan bahwa metode latihan *Small-sided games* terhadap ketepatan umpan memberikan perubahan datar yaitu lebih banyak 2,65 bola yang tepat ke teman dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Secara spesifik hasil perlakuan dapat diketahui melalui perhitungan perbedaan rata-rata dan rata-rata *pretest*, hasil presentase peningkatan sebagai berikut:

Tabel 8. Persentase Peningkatan

<i>Mean Difference</i>	<i>Mean Pre-test</i>	<b>Peningkatan</b>
2,65	8,7	30,45%

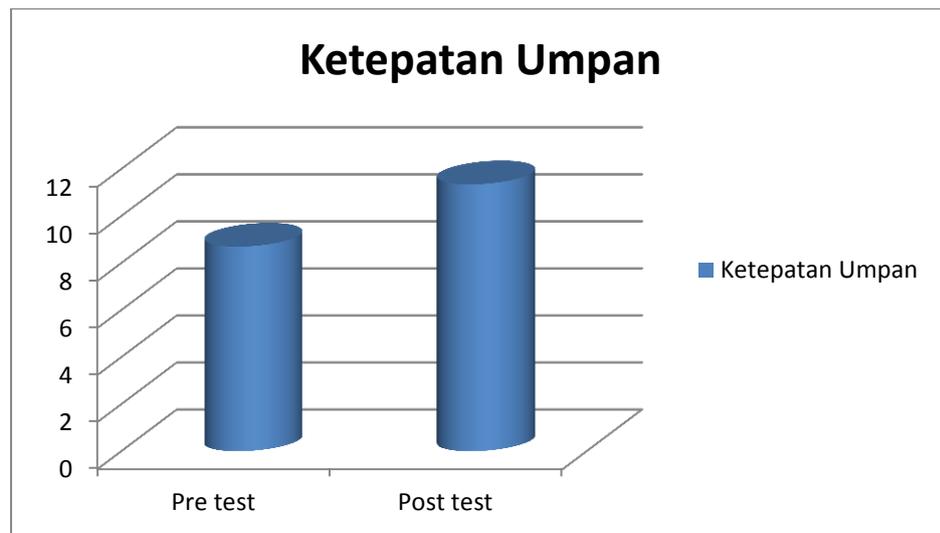
Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa peningkatan ketepatan umpan pada pemain klub sepak bola Melati Muda Bantul sebesar 30,45% setelah diberikan latihan *Small-sided games*.

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan *Small-sided games* terhadap ketepatan umpan pada pemain klub sepak bola Melati Muda Bantul. Hasil uji-t menunjukkan bahwa  $t$  hitung sebesar  $6,43 > 2,09$  ( $t$ -tabel) dan besar nilai signifikansi  $probability 0,000 < 0,05$ , berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *Small-sided games* terhadap ketepatan umpan pada pemain klub sepak bola Melati Muda Bantul. Sebelum diberikan metode latihan *Small-sided games* terhadap ketepatan umpan pada pemain klub sepak bola Melati Muda Bantul berada pada rerata

8,70 dan pada saat *posttest* meningkat menjadi 11,35. Ternyata besarnya rerata setelah diberikan metode latihan *small-sided games* meningkat sebesar 2,650 atau sebesar 30,45 %.

Dilihat dengan grafik perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* dilihat dari nilai rata-rata:



**Gambar 8.** Grafik perbandingan rata-rata *pre-test* dan *post-test*

*Umpan* merupakan salah satu teknik penting dalam permainan sepakbola, bahkan paling dasar, terutama digunakan untuk mengoper bola kepada teman ataupun untuk memasukan bola ke gawang. Dalam latihan *umpan* bawah, hal terpenting adalah ketepatan *umpan* tersebut. Latihan *umpan* bawah dengan latihan *small side games* mempunyai maksud untuk memberikan latihan yang memiliki tingkat kesulitan lebih besar agar seorang pemain dapat meningkatkan kemampuan dan ketepatan *umpan*, siswa dapat meningkatkan ketepatannya ketepatan umpannya bisa dilakukan dengan melakukan *small side games*. Pola permainan yang dilakukan akan memberikan tingkat kesulitan

tersendiri bagi pemain agar mampu memberikan umpan yang baik agar tidak mudah kehilangan bola.

Ketepatan umpan memiliki banyak faktor pendukungnya diantaranya dengan latihan *driil* dan permainan yang mengharuskan mampu untuk mempertahankan bola selama mungkin dengan kerja kelompok. Dalam hal ini *small side games* memberikan tugas yang lebih sulit dibandingkan dengan latihan *driil*. Dalam Latihan *small side games* pemain harus melakukan umpan dengan bola hidup sehingga tingkat kesulitan umpannya lebih besar. Selain itu pemain harus mampu melakukan teknik lain agar mampu mempertahankan bola selama mungkin secara berkelompok.

Latihan *small side games* ini secara hakikatnya banyak memberikan keuntungan dalam permainan sepakbola. Pemain akan lebih terbiasa untuk melakukan umpan yang tepat dengan adanya banyak halangan dan gangguan termasuk adanya lawan yang bisa memotong umpan. Dengan latihan *small side games* pemain akan memiliki sentuhan bola yang lebih banyak sehingga pemain akan merasakan dan hapal bagaimana mereka harus menguasai bola dengan memindahkan bola ke teman dengan tepat. Hal ini dikarenakan bahwa ketepatan umpan akan menjadi faktor dasar dan utama dalam melakukan permainan sepakbola. Kesalahan umpan akan bisa berakibat fatal saat permainan. Di sisi lain latihan *small-sided games* akan mampu mendorong tingkat kecerdasan dalam bermain dengan mampu mengambil keputusan dengan tepat.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “Terdapat pengaruh metode latihan *Small-sided games* terhadap ketepatan umpan pada pemain klub sepak bola Melati Muda Bantul sebesar 30,45%”.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Dengan diketahuinya pengaruh metode latihan *Small-sided games* terhadap ketepatan umpan pada pemain klub sepak bola Melati Muda Bantul, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku olahraga sepakbola, yaitu pelatih dan pemain:

1. Bagi pelatih, sebagai sarana mengevaluasi keberhasilan dalam melatih kemampuan ketepatan umpan. Selain itu sebagai acuan bahwa latihan *Small-sided games* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan umpan.
2. Bagi pemain, agar terus meningkatkan kemampuan ketepatan umpan dengan latihan *small-sided games* sesuai intruksi pelatih, karena latihan tersebut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan ketepatan umpan, yang dibuktikan dengan hasil penelitian ini.

#### **C. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan disini antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap pemain dalam berlatih namun masih ada pemain yang tidak serius.

#### **D. Saran-saran**

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelaku sepakbola (pemain dan pelatih) pada saat latihan perlu adanya pola latihan yang terprogram dan mempunyai tujuan yang jelas sehingga proses latihan dapat berjalan dengan baik.
2. Bagi klub, dapat dijadikan pedoman untuk menyusun program latihan yang bertujuan meningkatkan kualitas umpan.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan ketepatan umpan seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan keadaan tempat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aan Arkadie. (2010). Rahasia Fisika Dalam Piala Dunia. Diakses dari <http://fisika79.wordpress.com/2010/07/21/rahasia-fisika-dalam-piala-dunia/>. pada tanggal 07 April 2015, Jam 00.15 WIB
- Alan Gibbson. (2000). Teaching Soccer To Boy. United Kingdom: Summersdale Publishers Ltd.
- Arma Abdoellah (1988). Pembuatan dan Pelaksanaan Alat Evaluasi Keterampilan Olahraga. Jakarta. Depdikbud dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan LPTK.
- Bompa, Tudor O. (1994). Theory and Methodology of Training. (terjemahan). Bandung: Program Pascasarjana Universitas Padjajaran Bandung.
- Danny Mielke. (2007). Dasar-Dasar Sepakbola. Jakarta: Pakar Raya.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). Dasar Kepelatihan. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ganesha Putera (2004). Mengelola Organisasi *Small-Sided Games*. Yogyakarta: Kickoff. (April 2004).
- Guntur Cahyo Utomo. (2004). "Mengelola Organisasi Small-Sided Games." KickOff: Referensi Sepakbola Indonesia. (April 2004). Halaman 10-14.
- [http://id.wikipedia.org/wiki/Sepak\\_bola#Referensi](http://id.wikipedia.org/wiki/Sepak_bola#Referensi). Diakses pada tanggal 04 April 2015, Jam 14.00 WIB
- <http://m.bola.net/editorial/5-strategi2.html>. Diakses pada tanggal 06 April 2015, Jam 23.30 WIB
- [http://www.usyouthsoccer.com/Laws\\_of\\_The\\_Game](http://www.usyouthsoccer.com/Laws_of_The_Game). Diakses pada tanggal 12 Mei 2012. Jam 19.00 WIB
- Iwan Setiawan. (2004). Latihan Usia Muda Penuh Gairah. Yogyakarta: Kickoff (Februari 2004) hal.6.
- Josef Nossek. (1995). General Theory of Training (Teori Umum Latihan). (Furqon, terjemahan). Surakarta. Sebelas Maret University Press. Buku asli diterbitkan tahun 1982.
- Luxbacher, Joe. (1999). Sepakbola: Taktik dan Teknik Bermain. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

- M. Furqon H. (1995). Teori Umum Latihan. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Martens, Rainer. (2004). *Succesfull Coaching*. Third edition. Hongkong: human kinetics.
- Michael Octavianus. (2014). Teknik Mengumpan (*passing*) Pola Latihan *Push pass & 1-2 combination pass*. Diakses dari <http://arahbola.org/1251-teknik-mengumpan-passing-pola-latihan-pushpass-1-2-combination-pass> pada tanggal 06 April 2015, jam 23.00 WIB
- Muhajir. (2007). Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek. Jakarta: Erlangga.
- Soedjono. (1985). Sepakbola, Taktik, dan Kerjasama. Yogyakarta: PT. Badan Penerbit KR.
- Sugiyono. (2001). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R& D Bandung: CV ALFABETA.
- Sugiyono. (2005). Statistik Untuk Penelitian. Bandung. CV. ALPABETA
- SuharsimiArikunto. (1997). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Edisi Revisi V. Jakarta: RinekaCipta.
- Suharso & Ana Retnoningsih. (2009). Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Lux. Semarang : CV. Widya Karya
- Sujana. (2002). Desain dan Analisis Eksperimen (edisi IV). Bandung. Tarsito. US.
- Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suparjo. (2009). "Efektivitas Latihan Umpan Lurus Berhadapan Dan Latihan Umpan Bervariasi Terhadap Ketepatan Umpan Di SSB MAS Yogyakarta. " Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tjaliek Soegiardo. (1991). Fisiologi Olahraga. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- WCCYSL. (2003). U6 Small Side Game for 2003/2004. Contra costa. [www.wccysl.com](http://www.wccysl.com)
- Widdow, R & Buckle, P. (1982). Sepakbola Ketrampilan, Taktik dan Fakta. Jakarta: Mertju Buana Football Club

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1: Pembimbing Proposal TAS

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 282

---

Nomor : 91/POR/III/2014  
Lamp. : 1 bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

03 Maret 2014

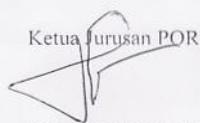
Kepada : Yth. Komarudin, M.A.  
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : **Dharmawan Effendy**  
NIM : **08601244226**  
Judul Skripsi : **Pengaruh Metode Latihan Small-Sided Game Terhadap Ketepatan Umpan (Passing) Pada Pemain Sepak Bola Melati Muda Bantul .**

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR.  
  
Drs. Amat Komari, M.Si.  
NIP. 19620422 199001 1 001

File : Pemb TAS/mydoc/14

---



Lampiran 3 : Program Latihan *Small Sided Games*

**PROGRAM LATIHAN**

CAB, O.R : Sepak Bola

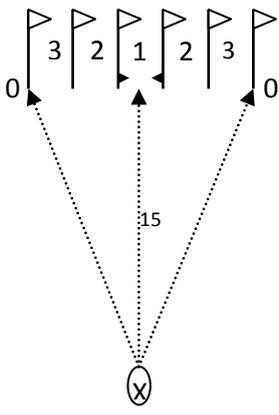
Waktu /jam : 90 menit/16.00-17.30

Jumlah atlet : 20 pemain

Pertemuan : Ke-1

Sasaran : Passing

Fasilitas : Cone, bola, rompi

No.	Materi	Durasi	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN *dibariskan dua bersap *berdo'a *penjelasan materi	5'	o xxxxxxx xxxxxxx	>singkat dan jelas >usahakan semua mengerti tentang materi latihan
2.	WARMING-UP *stretching * lari samba *game kucing-kucingan (4-2)	25'	o x x  x x  x x  x x  x x	>Usahakan pemain agar siap untuk memasuki/mengikuti sesi latihan inti. >game kucing-kucingan dilakukan untuk merangsang kesiapan passing pemain sebelum melakukan pretest. Karena permainan tersebut penekanannya kepada ketepatan passing.
3.	LATIHAN INTI *melakukan pretest ketepatan umpan/passing	50'		>pemain melakukan passing dan berusaha mengenai skor paling besar yang terdapat diantara pancang dengan jarak 15 meter. >apabila mengenai pancang / tiang,maka yang diambil adalah angka yang berada diatas tiang yang terkena bola. >pemain diberi kesempatan 5 kali melakukan passing >angka yang didapat setiap melakukan passing akan diakumulasikan.
4.	PENUTUP *colling down *evaluasi *do'a penutup	10'	O xxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxx	>usahakan otot pemain kembali relax dan tidak tegang. >berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

## PROGRAM LATIHAN

CAB, O.R : Sepak Bola

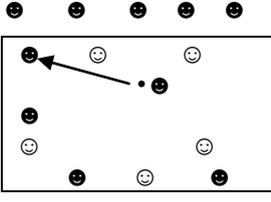
Waktu /jam : 120 menit/15.30-17.30

Jumlah atlet : 20 pemain

Pertemuan : Ke-2

Sasaran : Passing

Fasilitas : Cone, bola, rompi

No.	Materi	Durasi	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN *dibariskan dua bersap *berdo'a *penjelasan materi	5'	O xxxxxxx xxxxxxx	>singkat dan jelas >usahakan semua mengerti tentang materi latihan
2.	WARMING-UP *stretching * lari samba	20'	O  x x  x x  x x  x x  x x	>Usahakan pemain agar siap untuk memasuki/mengikuti sesi latihan inti.
3.	LATIHAN INTI *small sided game *game lapangan penuh	80'  Durasi : 5 menit/set Jumlah set : 10 set Repetisi : 5 kali/kelompok Game : 30 menit	 <p>Ket : ☺ ● (pemain) • (bola) → (arah bola)</p>	>pemain dibagi menjadi 4 kelompok, masing-masing kelompok berisi 5 orang. >2 kelompok melakukan permainan 5 vs 5 tanpa gawang, sedangkan 2 kelompok lainnya menunggu giliran untuk bermain ( beristirahat ), serta menyiapkan bola apabila bola keluar dari lapangan. Hal ini dilakukan untuk efektifitas waktu. >sentuhan terhadap bola dibatasi 2 kali sentuhan
4.	PENUTUP *colling down *evaluasi *do'a penutup	15'	O xxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxx	>usahakan otot pemain kembali relax dan tidak tegang. >berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

## PROGRAM LATIHAN

CAB, O.R : Sepak Bola

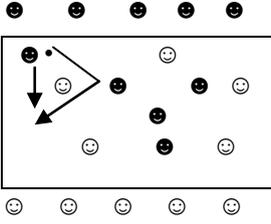
Waktu /jam : 120 menit/15.30-17.30

Jumlah atlet : 20 pemain

Pertemuan : Ke-3

Sasaran : Passing

Fasilitas : Cone, bola, rompi

No.	Materi	Durasi	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN *dibariskan dua bersap *berdo'a *penjelasan materi	5'	O xxxxxxxxx xxxxxxxxx	>singkat dan jelas >usahakan semua mengerti tentang materi latihan
2.	WARMING-UP *stretching * lari samba	20'	O  x x  x x  x x  x x  x x	>Usahakan pemain agar siap untuk memasuki/mengikuti sesi latihan inti.
3.	LATIHAN INTI *small sided game *game lapangan penuh	80'  Durasi : 5 menit/set Jumlah set : 10 set Repetisi : 5 kali/kelompok Game : 30 menit	 <p>Ket :    (pemain)   (arah bola)   (arah lari pemain)</p>	>pemain dibagi menjadi 4 kelompok,masing-masing kelompok berisi 5 orang. >2 kelompok melakukan permainan 5 vs 5 tanpa gawang, sedangkan 2 kelompok lainnya menunggu giliran untuk bermain ( beristirahat ) , serta menyiapkan bola apabila bola keluar dari lapangan. Hal ini dilakukan untuk efektifitas waktu. >sentuhan terhadap bola dibatasi 2 kali sentuhan >pemain dapat mencetak skor dengan melakukan wall pass atau umpan 1-2.
4.	PENUTUP *colling down *evaluasi *do'a penutup	15'	O xxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxx	>usahakan otot pemain kembali relax dan tidak tegang. >berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

## PROGRAM LATIHAN

CAB, O.R : Sepak Bola

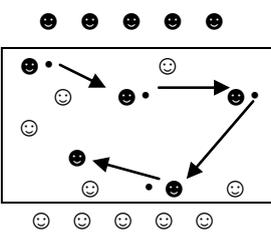
Waktu /jam : 120 menit/15.30-17.30

Jumlah atlet : 20 pemain

Pertemuan : Ke-4

Sasaran : Passing

Fasilitas : Cone, bola, rompi

No.	Materi	Durasi	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN *dibariskan dua bersap *berdo'a *penjelasan materi	5'	O xxxxxxxxx xxxxxxxxx	>singkat dan jelas >usahakan semua mengerti tentang materi latihan
2.	WARMING-UP *stretching * lari samba	20'	O  x x  x x  x x	>Usahkan pemain agar siap untuk memasuki/mengikuti sesi latihan inti.
3.	LATIHAN INTI *small sided game *game lapangan penuh	80'  Durasi : 5 menit/set Jumlah set : 10 set Repetisi : 5 kali/kelompok Game : 30 menit	 <p>Keterangan :</p> <p>☺ (pemain)</p> <p>→ (arah bola dioper)</p> <p>• (bola)</p>	>pemain dibagi menjadi 4 kelompok, masing-masing kelompok berisi 5 orang. >2 kelompok melakukan permainan 5 vs 5 tanpa gawang, sedangkan 2 kelompok lainnya menunggu giliran untuk bermain (beristirahat), serta menyiapkan bola apabila bola keluar dari lapangan. Hal ini dilakukan untuk efektifitas waktu. >sentuhan terhadap bola dibatasi 2 kali sentuhan >pemain dapat mencetak skor apabila bisa melakukan passing kepada rekan satu timnya sebanyak 5 kali secara beruntun dengan 1 kali sentuhan tanpa terebut lawan. 5 pemain yang dioper harus berbeda (tidak boleh back pass).
4.	PENUTUP *colling down *evaluasi *do'a penutup	15'	O xxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxx	>usahakan otot pemain kembali relax dan tidak tegang. >berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

## PROGRAM LATIHAN

CAB, O.R : Sepak Bola

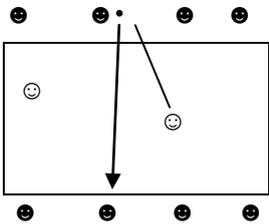
Waktu /jam : 120 menit/15.30-17.30

Jumlah atlet : 20 pemain

Pertemuan : Ke-5

Sasaran : Passing

Fasilitas : Cone, bola, rompi

No.	Materi	Durasi	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN *dibariskan dua bersap *berdo'a *penjelasan materi	5'	o xxxxxxxxx xxxxxxxxx	>singkat dan jelas >usahakan semua mengerti tentang materi latihan
2.	WARMING-UP *stretching * lari samba	10'	o  x x  x x  x x  x x	>Usahakan pemain agar siap untuk memasuki/mengikuti sesi latihan inti.
3.	LATIHAN INTI *small sided game	100'  Durasi : 5 menit/set Jumlah set : 9 set Repetisi : 9 kali/kelompok Recovery : 6 menit	 <p>Keterangan : ☺ (perebut bola) ☹ (penguasa bola) • (bola) — (arah perebut bola) → (arah bola)</p>	>pemain dibagi menjadi 2 kelompok, masing-masing kelompok berisi 10 orang dan bermain dalam 2 lapangan untuk mengurangi pasifnya pemain. > 8 pemain sebagai tikus (mempertahankan bola) digaris lapangan dan 2 pemain sebagai kucing (pengejar) bola dari dalam lapangan. Permainan ini seperti kucing-kucingan (4-2) yang sudah dimodifikasi. >pemain yang membawa bola dibatasi 1 kali sentuhan dan tidak boleh masuk dalam lapangan untuk menjemput bola. >apabila pengejar mampu merebut bola dari penguasa bola, maka mereka akan bergantian posisi.
4.	PENUTUP *colling down *evaluasi *do'a penutup	5'	O xxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxx	>usahakan otot pemain kembali relax dan tidak tegang. >berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

## PROGRAM LATIHAN

CAB, O.R : Sepak Bola

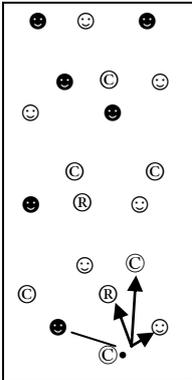
Waktu /jam : 120 menit/15.30-17.30

Jumlah atlet : 20 pemain

Pertemuan : Ke-6

Sasaran : Passing

Fasilitas : Cone, bola, rompi

No.	Materi	Durasi	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN *dibariskan dua bersap *berdo'a *penjelasan materi	5'	o xxxxxxxxx xxxxxxxxx	>singkat dan jelas >usahakan semua mengerti tentang materi latihan
2.	WARMING-UP *stretching * lari samba	10'	o  x x  x x  x x  x x  x x	>Usahakan pemain agar siap untuk memasuki/mengikuti sesi latihan inti.
3.	LATIHAN INTI *small sided game	100'  Durasi : 5 menit/set Jumlah set : 9 set Repetisi : 9 kali/kelompok Recovery : 6 menit / set	 <p>Keterangan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ (regu 1)</li> <li>⊙ (regu 2/perebut bola)</li> <li>⊙ (regu 3)</li> <li>Ⓜ (pemain netral)</li> <li>• (bola)</li> <li>— (arah perebut)</li> <li>→ (arah kemana bola boleh dioperkan)</li> </ul>	>pemain dibagi menjadi 3 regu, masing-masing regu terdiri 6 orang. >2 pemain sisa dari 20 pemain sebagai pemain netral. >2 regu sebagai penguasa bola dan 1 regu sebagai perebut bola. >apabila salah satu regu pembawa bola tersebut, maka mereka ganti menjadi perebut dan tim yang berhasil merebut bekerja sama dengan regu satunya. >apabila penguasa bola mampu melakukan passing 10 kali tanpa terebut, maka perebut dihukum lompat 10 kali. >sentuhan dibatasi 1 kali karena penguasa bola lebih banyak dari perebut. >pemain netral bertugas membantu penguasa bola. Dan tidak boleh direbut.
4.	PENUTUP *colling down *evaluasi *do'a penutup	5'	O xxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxx	>usahakan otot pemain kembali relax dan tidak tegang. >berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

## PROGRAM LATIHAN

CAB, O.R : Sepak Bola

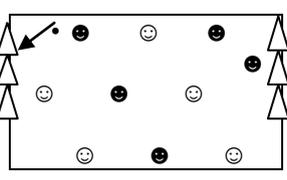
Waktu /jam : 120 menit/15.30-17.30

Jumlah atlet : 20 pemain

Pertemuan : Ke-7

Sasaran : Passing

Fasilitas : Cone, bola, rompi

No.	Materi	Durasi	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN *dibariskan dua bersap *berdo'a *penjelasan materi	5'	o xxxxxxxxx xxxxxxxxx	>singkat dan jelas >usahakan semua mengerti tentang materi latihan
2.	WARMING-UP *stretching * lari samba	20'	o  x x  x x  x x  x x  x x	>Usahakan pemain agar siap untuk memasuki/mengikuti sesi latihan inti.
3.	LATIHAN INTI *small sided game *game lapangan penuh	80'  Durasi : 5 menit/set Jumlah set : 10 set Repetisi : 5 kali/kelompok Game : 30 menit	 <p>Keterangan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☺ ☹ (pemain)</li> <li>• (bola)</li> <li>△ (cone sebagai gawang)</li> <li>→ (arah bola mencetak skor)</li> </ul>	>pemain dibagi menjadi 4 kelompok, masing-masing kelompok berisi 5 orang. >2 kelompok melakukan permainan 5 vs 5 dengan menggunakan gawang cone (tanpa kiper). Sedangkan 2 kelompok lainnya menunggu giliran untuk bermain (beristirahat), serta menyiapkan bola apabila bola keluar dari lapangan. Hal ini dilakukan untuk efektifitas waktu. >regu dapat mencetak skor dengan passing dan mengenai cone (gawang). >regu yang kalah mendapat hukuman push up 10 kali. >pada saat game lapangan penuh, sentuhan dibatasi 3 kali sentuhan.
4.	PENUTUP *colling down *evaluasi *do'a penutup	15'	O xxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxx	>usahakan otot pemain kembali relax dan tidak tegang. >berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

## PROGRAM LATIHAN

CAB, O.R : Sepak Bola

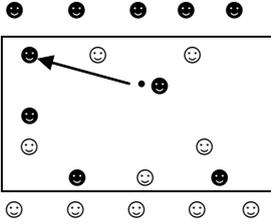
Waktu /jam : 120 menit/15.30-17.30

Jumlah atlet : 20 pemain

Pertemuan : Ke-8

Sasaran : Passing

Fasilitas : Cone, bola, rompi

No.	Materi	Durasi	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN *dibariskan dua bersap *berdo'a *penjelasan materi	5'	o xxxxxxxxx xxxxxxxxx	>singkat dan jelas >usahakan semua mengerti tentang materi latihan
2.	WARMING-UP *stretching * lari samba	20'	o  x x  x x  x x  x x  x x	>Usahakan pemain agar siap untuk memasuki/mengikuti sesi latihan inti.
3.	LATIHAN INTI *small sided game *game lapangan penuh	80'  Durasi : 5 menit/set Jumlah set : 10 set Repetisi : 5 kali/kelompok Game : 30 menit	 <p>Keterangan : • (bola) ☺ ☹ (pemain) → (arah mengoper bola)</p>	>pemain dibagi menjadi 4 kelompok, masing-masing kelompok berisi 5 orang. >2 kelompok melakukan permainan 5 vs 5 tanpa gawang, sedangkan 2 kelompok lainnya menunggu giliran untuk bermain ( beristirahat ), serta menyiapkan bola apabila bola keluar dari lapangan. Hal ini dilakukan untuk efektifitas waktu. >sentuhan terhadap bola dibatasi 2 kali sentuhan
4.	PENUTUP *colling down *evaluasi *do'a penutup	15'	O xxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxx	>usahakan otot pemain kembali relax dan tidak tegang. >berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

## PROGRAM LATIHAN

CAB, O.R : Sepak Bola

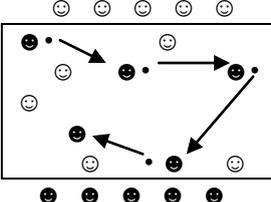
Waktu /jam : 120 menit/15.30-17.30

Jumlah atlet : 20 pemain

Pertemuan : Ke-9

Sasaran : Passing

Fasilitas : Cone, bola, rompi

No.	Materi	Durasi	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN *dibariskan dua bersap *berdo'a *penjelasan materi	5'	o xxxxxxxxx xxxxxxxxx	>singkat dan jelas >usahakan semua mengerti tentang materi latihan
2.	WARMING-UP *stretching * lari samba	20'	O  x x  x x  x x	>Usahakan pemain agar siap untuk memasuki/mengikuti sesi latihan inti.
3.	LATIHAN INTI *small sided game *game lapangan penuh	80'  Durasi : 5 menit/set Jumlah set : 10 set Repetisi : 5 kali/kelompok Game : 30 menit	 <p>Keterangan :</p> <p>☺ ● (pemain)</p> <p>→ (arah bola dioper)</p> <p>• (bola)</p>	>pemain dibagi menjadi 4 kelompok, masing-masing kelompok berisi 5 orang. >2 kelompok melakukan permainan 5 vs 5 tanpa gawang, sedangkan 2 kelompok lainnya menunggu giliran untuk bermain (beristirahat), serta menyiapkan bola apabila bola keluar dari lapangan. Hal ini dilakukan untuk efektifitas waktu. >sentuhan terhadap bola dibatasi 2 kali sentuhan >pemain dapat mencetak skor apabila bisa melakukan passing kepada rekan satu timnya sebanyak 5 kali secara beruntun dengan 1 kali sentuhan tanpa terebut lawan. 5 pemain yang dioper harus berbeda (tidak boleh back pass).
4.	PENUTUP *colling down *evaluasi *do'a penutup	15'	O xxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxx	>usahakan otot pemain kembali relax dan tidak tegang. >berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

## PROGRAM LATIHAN

CAB, O.R : Sepak Bola

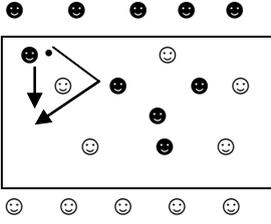
Waktu /jam : 120 menit/15.30-17.30

Jumlah atlet : 20 pemain

Pertemuan : Ke-10

Sasaran : Passing

Fasilitas : Cone, bola, rompi

No.	Materi	Durasi	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN *dibariskan dua bersap *berdo'a *penjelasan materi	5'	o xxxxxxxxx xxxxxxxxx	>singkat dan jelas >usahakan semua mengerti tentang materi latihan
2.	WARMING-UP *stretching * lari samba	20'	o  x x  x x  x x  x x  x x	>Usahkan pemain agar siap untuk memasuki/mengikuti sesi latihan inti.
3.	LATIHAN INTI *small sided game *game lapangan penuh	80'  Durasi : 5 menit/set Jumlah set : 10 set Repetisi : 5 kali/kelompok Game : 30 menit	 <p>Ket :   (pemain)   (arah bola)   (arah lari pemain)</p>	>pemain dibagi menjadi 4 kelompok, masing-masing kelompok berisi 5 orang. >2 kelompok melakukan permainan 5 vs 5 tanpa gawang, sedangkan 2 kelompok lainnya menunggu giliran untuk bermain ( beristirahat ), serta menyiapkan bola apabila bola keluar dari lapangan. Hal ini dilakukan untuk efektifitas waktu. >sentuhan terhadap bola dibatasi 2 kali sentuhan >pemain dapat mencetak skor dengan melakukan wall pass atau umpan 1-2.
4.	PENUTUP *colling down *evaluasi *do'a penutup	15'	O xxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxx	>usahakan otot pemain kembali relax dan tidak tegang. >berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

## PROGRAM LATIHAN

CAB, O.R : Sepak Bola

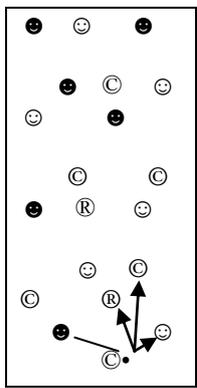
Waktu /jam : 120 menit/15.30-17.30

Jumlah atlet : 20 pemain

Pertemuan : Ke-11

Sasaran : Passing

Fasilitas : Cone, bola, rompi

No.	Materi	Durasi	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN *dibariskan dua bersap *berdo'a *penjelasan materi	5'	o xxxxxxxxx xxxxxxxxx	>singkat dan jelas >usahakan semua mengerti tentang materi latihan
2.	WARMING-UP *stretching * lari samba	10'	o  x x  x x  x x  x x  x x	>Usahakan pemain agar siap untuk memasuki/mengikuti sesi latihan inti.
3.	LATIHAN INTI *small sided game	100'  Durasi : 5 menit/set Jumlah set : 9 set Repetisi : 9 kali/kelompok Recovery : 6 menit / set	 <p>Keterangan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☺ (regu 1)</li> <li>☹ (regu 2/perebut bola)</li> <li>Ⓢ (regu 3)</li> <li>Ⓡ (pemain netral)</li> <li>• (bola)</li> <li>— (arah perebut)</li> <li>→ (arah kemana bola boleh dioperkan)</li> </ul>	>pemain dibagi menjadi 3 regu, masing-masing regu terdiri 6 orang. >2 pemain sisa dari 20 pemain sebagai pemain netral. >2 regu sebagai penguasa bola dan 1 regu sebagai perebut bola. >apabila salah satu regu pembawa bola tersebut, maka mereka ganti menjadi perebut dan tim yang berhasil merebut bekerja sama dengan regu satunya. >apabila penguasa bola mampu melakukan passing 10 kali tanpa terebut, maka perebut dihukum lompat 10 kali. >sentuhan dibatasi 1 kali karena penguasa bola lebih banyak dari perebut. >pemain netral bertugas membantu penguasa bola. Dan tidak boleh direbut.
4.	PENUTUP *colling down *evaluasi *do'a penutup	5'	O xxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxx	>usahakan otot pemain kembali relax dan tidak tegang. >berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

## PROGRAM LATIHAN

CAB, O.R : Sepak Bola

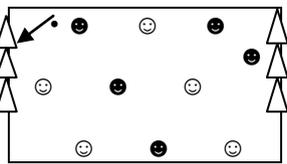
Waktu /jam : 120 menit/15.30-17.30

Jumlah atlet : 20 pemain

Pertemuan : Ke-12

Sasaran : Passing

Fasilitas : Cone, bola, rompi

No.	Materi	Durasi	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN *dibariskan dua bersap *berdo'a *penjelasan materi	5'	o xxxxxxxxx xxxxxxxxx	>singkat dan jelas >usahakan semua mengerti tentang materi latihan
2.	WARMING-UP *stretching * lari samba	20'	o  x x  x x  x x  x x  x x	>Usahakan pemain agar siap untuk memasuki/mengikuti sesi latihan inti.
3.	LATIHAN INTI *small sided game *game lapangan penuh	80'  Durasi : 5 menit/set Jumlah set : 10 set Repetisi : 5 kali/kelompok Game : 30 menit	 <p>Keterangan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ○ (pemain)</li> <li>• (bola)</li> <li>△ (cone sebagai gawang)</li> <li>→ (arah bola mencetak skor)</li> </ul>	<p>&gt;pemain dibagi menjadi 4 kelompok, masing-masing kelompok berisi 5 orang.</p> <p>&gt;2 kelompok melakukan permainan 5 vs 5 dengan menggunakan gawang cone (tanpa kiper). Sedangkan 2 kelompok lainnya menunggu giliran untuk bermain (beristirahat), serta menyiapkan bola apabila bola keluar dari lapangan. Hal ini dilakukan untuk efektifitas waktu.</p> <p>&gt;regu dapat mencetak skor dengan passing dan mengenai cone (gawang).</p> <p>&gt;regu yang kalah mendapat hukuman push up 10 kali.</p> <p>&gt;pada saat game lapangan penuh, sentuhan dibatasi 3 kali sentuhan.</p>
4.	PENUTUP *colling down *evaluasi *do'a penutup	15'	O xxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxx	>usahakan otot pemain kembali relax dan tidak tegang. >berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

## PROGRAM LATIHAN

CAB, O.R : Sepak Bola

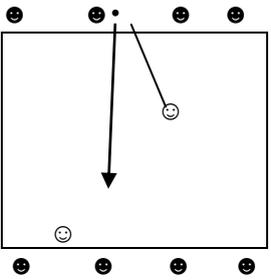
Waktu /jam : 120 menit/15.30-17.30

Jumlah atlet : 20 pemain

Pertemuan : Ke-13

Sasaran : Passing

Fasilitas : Cone, bola, rompi

No.	Materi	Durasi	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN *dibariskan dua bersap *berdo'a *penjelasan materi	5'	o xxxxxxxxx xxxxxxxxx	>singkat dan jelas >usahakan semua mengerti tentang materi latihan
2.	WARMING-UP *stretching * lari samba	10'	o x x  x x  x x  x x	>Usahkan pemain agar siap untuk memasuki/mengikuti sesi latihan inti.
3.	LATIHAN INTI *small sided game	100'  Durasi : 5 menit/set Jumlah set : 9 set Repetisi : 9 kali/kelompok Recovery : 6 menit	 <p>Keterangan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⊙ (perebut bola)</li> <li>⊙ (penguasa bola)</li> <li>• (bola)</li> <li>— (arah perebut bola)</li> <li>→ (arah bola)</li> </ul>	<p>&gt;pemain dibagi menjadi 2 kelompok, masing-masing kelompok berisi 10 orang dan bermain dalam 2 lapangan untuk mengurangi pasifnya pemain.</p> <p>&gt; 8 pemain sebagai tikus (mempertahankan bola) digaris lapangan dan 2 pemain sebagai kucing (pengejar) bola dari dalam lapangan. Permainan ini seperti kucing-kucingan (4-2) yang sudah dimodifikasi.</p> <p>&gt;pemain yang membawa bola dibatasi 1 kali sentuhan dan tidak boleh masuk dalam lapangan untuk menjemput bola.</p> <p>&gt;apabila pengejar mampu merebut bola dari penguasa bola, maka mereka akan bergantian posisi.</p>
4.	PENUTUP *colling down *evaluasi *do'a penutup	5'	O xxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxx	>usahakan otot pemain kembali relax dan tidak tegang. >berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

## PROGRAM LATIHAN

CAB, O.R : Sepak Bola

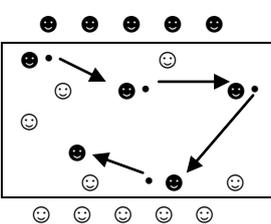
Waktu /jam : 120 menit/15.30-17.30

Jumlah atlet : 20 pemain

Pertemuan : Ke-14

Sasaran : Passing

Fasilitas : Cone, bola, rompi

No.	Materi	Durasi	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN *dibariskan dua bersap *berdo'a *penjelasan materi	5'	o xxxxxxxxx xxxxxxxxx	>singkat dan jelas >usahakan semua mengerti tentang materi latihan
2.	WARMING-UP *stretching * lari samba	20'	O  x x  x x  x x	>Usahkan pemain agar siap untuk memasuki/mengikuti sesi latihan inti.
3.	LATIHAN INTI *small sided game *game lapangan penuh	80'  Durasi : 5 menit/set Jumlah set : 10 set Repetisi : 5 kali/kelompok Game : 30 menit	 <p>Keterangan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☺ ● (pemain)</li> <li>→ (arah bola dioper)</li> <li>• (bola)</li> </ul>	>pemain dibagi menjadi 4 kelompok, masing-masing kelompok berisi 5 orang. >2 kelompok melakukan permainan 5 vs 5 tanpa gawang, sedangkan 2 kelompok lainnya menunggu giliran untuk bermain ( beristirahat ) , serta menyiapkan bola apabila bola keluar dari lapangan. Hal ini dilakukan untuk efektifitas waktu. >sentuhan terhadap bola dibatasi 2 kali sentuhan >pemain dapat mencetak skor apabila bisa melakukan passing kepada rekan satu timnya sebanyak 5 kali secara beruntun dengan 1 kali sentuhan tanpa terebut lawan. 5 pemain yang dioper harus berbeda (tidak boleh back pass).
4.	PENUTUP *colling down *evaluasi *do'a penutup	15'	O xxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxx	>usahakan otot pemain kembali relax dan tidak tegang. >berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

## PROGRAM LATIHAN

CAB, O.R : Sepak Bola

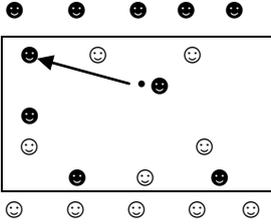
Waktu /jam : 120 menit/15.30-17.30

Jumlah atlet : 20 pemain

Pertemuan : Ke-15

Sasaran : Passing

Fasilitas : Cone, bola, rompi

No.	Materi	Durasi	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN *dibariskan dua bersap *berdo'a *penjelasan materi	5'	o xxxxxxxxx xxxxxxxxx	>singkat dan jelas >usahakan semua mengerti tentang materi latihan
2.	WARMING-UP *stretching * lari samba	20'	o  x x  x x  x x  x x  x x	>Usahakan pemain agar siap untuk memasuki/mengikuti sesi latihan inti.
3.	LATIHAN INTI *small sided game *game lapangan penuh	80'  Durasi : 5 menit/set Jumlah set : 10 set Repetisi : 5 kali/kelompok Game : 30 menit	 <p>Keterangan : • (bola) ☺ ☹ (pemain) → (arah mengoper bola)</p>	>pemain dibagi menjadi 4 kelompok, masing-masing kelompok berisi 5 orang. >2 kelompok melakukan permainan 5 vs 5 tanpa gawang, sedangkan 2 kelompok lainnya menunggu giliran untuk bermain (beristirahat), serta menyiapkan bola apabila bola keluar dari lapangan. Hal ini dilakukan untuk efektifitas waktu. >sentuhan terhadap bola dibatasi 2 kali sentuhan
4.	PENUTUP *colling down *evaluasi *do'a penutup	15'	O xxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxx	>usahakan otot pemain kembali relax dan tidak tegang. >berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

## PROGRAM LATIHAN

CAB, O.R : Sepak Bola

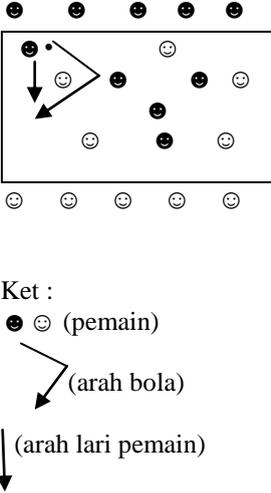
Waktu /jam : 120 menit/15.30-17.30

Jumlah atlet : 20 pemain

Pertemuan : Ke-16

Sasaran : Passing

Fasilitas : Cone, bola, rompi

No.	Materi	Durasi	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN *dibariskan dua bersap *berdo'a *penjelasan materi	5'	o xxxxxxxxx xxxxxxxxx	>singkat dan jelas >usahakan semua mengerti tentang materi latihan
2.	WARMING-UP *stretching * lari samba	20'	o  x x  x x  x x  x x  x x	>Usahakan pemain agar siap untuk memasuki/mengikuti sesi latihan inti.
3.	LATIHAN INTI *small sided game *game lapangan penuh	80'  Durasi : 5 menit/set Jumlah set : 10 set Repetisi : 5 kali/kelompok Game : 30 menit	 <p>Ket :   (pemain)   (arah bola)   (arah lari pemain)</p>	>pemain dibagi menjadi 4 kelompok, masing-masing kelompok berisi 5 orang. >2 kelompok melakukan permainan 5 vs 5 tanpa gawang, sedangkan 2 kelompok lainnya menunggu giliran untuk bermain (beristirahat), serta menyiapkan bola apabila bola keluar dari lapangan. Hal ini dilakukan untuk efektifitas waktu. >sentuhan terhadap bola dibatasi 2 kali sentuhan >pemain dapat mencetak skor dengan melakukan wall pass atau umpan 1-2.
4.	PENUTUP *colling down *evaluasi *do'a penutup	15'	O xxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxx	>usahakan otot pemain kembali relax dan tidak tegang. >berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

## PROGRAM LATIHAN

CAB, O.R : Sepak Bola

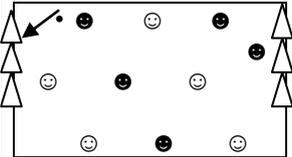
Waktu /jam : 120 menit/15.30-17.30

Jumlah atlet : 20 pemain

Pertemuan : Ke-17

Sasaran : Passing

Fasilitas : Cone, bola, rompi

No.	Materi	Durasi	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN *dibariskan dua bersap *berdo'a *penjelasan materi	5'	o xxxxxxxxx xxxxxxxxx	>singkat dan jelas >usahakan semua mengerti tentang materi latihan
2.	WARMING-UP *stretching * lari samba	20'	o  x x  x x  x x  x x  x x	>Usahakan pemain agar siap untuk memasuki/mengikuti sesi latihan inti.
3.	LATIHAN INTI *small sided game *game lapangan penuh	80'  Durasi : 5 menit/set Jumlah set : 10 set Repetisi : 5 kali/kelompok Game : 30 menit	 <p>Keterangan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● (pemain)</li> <li>• (bola)</li> <li>△(cone sebagai gawang)</li> <li>→(arah bola mencetak skor)</li> </ul>	>pemain dibagi menjadi 4 kelompok, masing-masing kelompok berisi 5 orang. >2 kelompok melakukan permainan 5 vs 5 dengan menggunakan gawang cone (tanpa kiper). Sedangkan 2 kelompok lainnya menunggu giliran untuk bermain (beristirahat), serta menyiapkan bola apabila bola keluar dari lapangan. Hal ini dilakukan untuk efektifitas waktu. >regu dapat mencetak skor dengan passing dan mengenai cone (gawang). >regu yang kalah mendapat hukuman push up 10 kali. >pada saat game lapangan penuh, sentuhan dibatasi 3 kali sentuhan.
4.	PENUTUP *colling down *evaluasi *do'a penutup	15'	O xxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxx	>usahakan otot pemain kembali relax dan tidak tegang. >berikan motivasi untuk latihan selanjutnya.

## PROGRAM LATIHAN

CAB, O.R : Sepak Bola

Waktu /jam : 90 menit/16.00-17.30

Jumlah atlet : 20 pemain

Pertemuan : Ke-18

Sasaran : Passing

Fasilitas : Cone, bola, rompi

No.	Materi	Durasi	Formasi	Catatan
1.	PENDAHULUAN *dibariskan dua bersap *berdo'a *penjelasan materi	5'	o xxxxxxxxx xxxxxxxxx	>singkat dan jelas >usahakan semua mengerti tentang materi latihan
2.	WARMING-UP *stretching * lari samba *game kucing-kucingan (4-2)	25'	o x x  x x  x x  x x  x x	>Usahakan pemain agar siap untuk memasuki/mengikuti sesi latihan inti. >game kucing-kucingan dilakukan untuk merangsang kesiapan passing pemain sebelum melakukan pretest. Karena permainan tersebut penekanannya kepada ketepatan passing.
3.	LATIHAN INTI *post-test ketepatan umpan / passing	50'		>pemain melakukan passing dan berusaha mengenai skor paling besar yang terdapat diantara pancang dengan jarak 15 meter. >apabila mengenai pancang / tiang,maka yang diambil adalah angka yang berada diatas tiang yang terkena bola. >pemain diberi kesempatan 5 kali melakukan passing >angka yang didapat setiap melakukan passing akan diakumulasikan.
4.	PENUTUP *colling down *evaluasi *do'a penutup	10'	O xxxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxxx	>usahakan otot pemain kembali relax dan tidak tegang. >memberikan motivasi

Lampiran 4 : Surat persetujuan EXPERT JUDGEMENT

**SURAT PERSETUJUAN *EXPERT JUDGEMENT***

**SURAT KETERANGAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sajuri Sahid, S. Pd  
Unit kerja : Guru dan Pelatih Licensi A Nasional  
Instansi : SMA N 1 Pajangan Bantul

Menerangkan bahwa program latihan *small-sided games* yang dibuat untuk penelitian tugas akhir skripsi oleh saudara :

Nama : Dharmawan Effendy  
NIM : 08601244226

Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan *Small-Sided Games* Terhadap Ketepatan Umpan (*passing*) Pada Pemain Sepak Bola Melati Muda Bantul.

Telah memenuhi persyaratan sebagai instrumen yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data.

Yogyakarta ,28 Maret 2014

Yang menerangkan/Validator

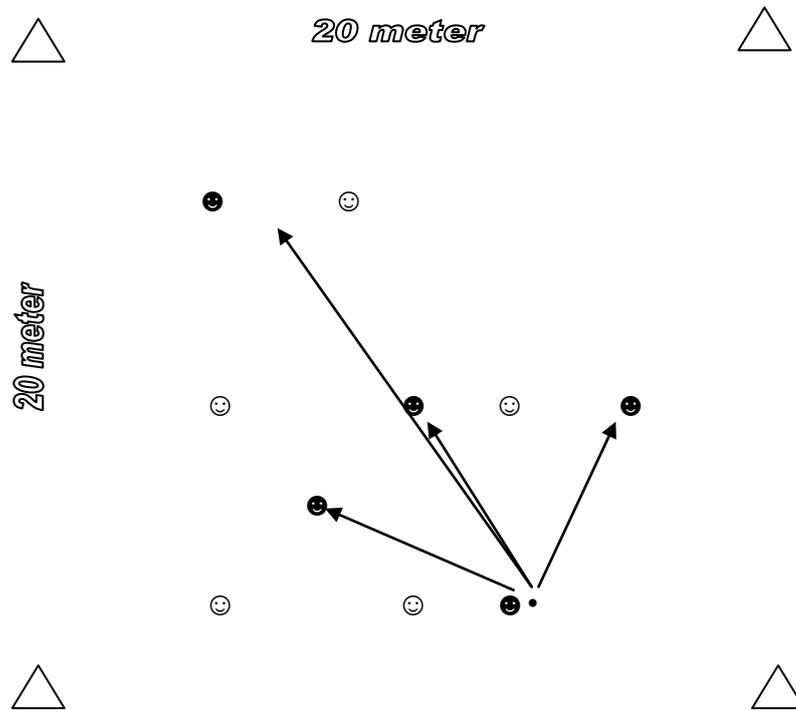


Sajuri Sahid, S. Pd

NIP. 1967 1201 2007 01 1012

Lampiran 5 : Macam Bentuk Latihan

**Gambar latihan penguasaan bola 1**



Keterangan :

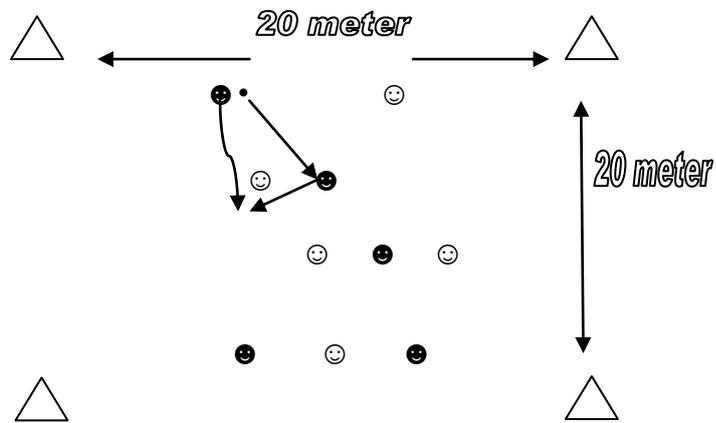
$\Delta$  = Cone (pembatas lapangan)

$\bullet$  = Bola

$\odot \ominus$  = Pemain

$\longrightarrow$  = Arah bola akan diumpan

## Gambar Latihan Penguasaan Bola 2



Keterangan :

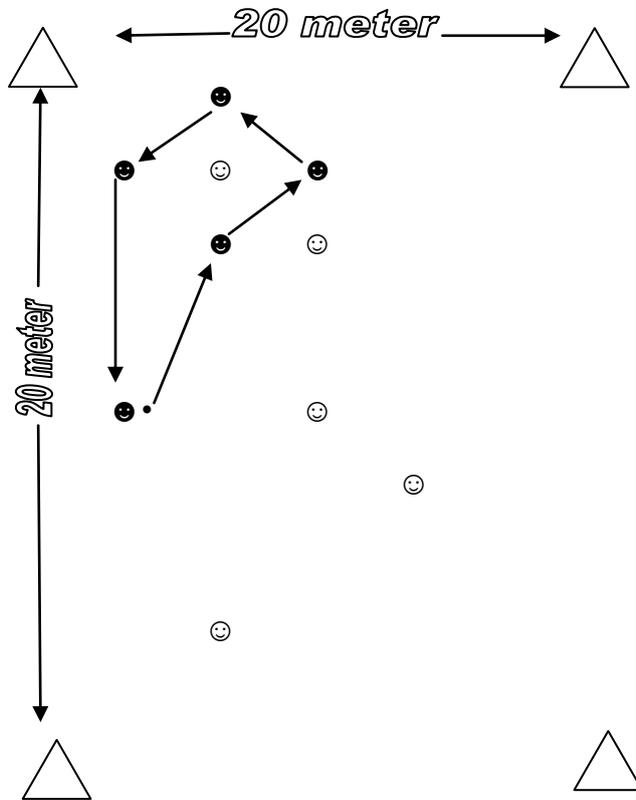
$\Delta$  = cone (pembatas lapangan)

 = arah berlari pemain

  = pemain

 = arah bola

### Gambar Latihan Penguasaan Bola 3



Keterangan :

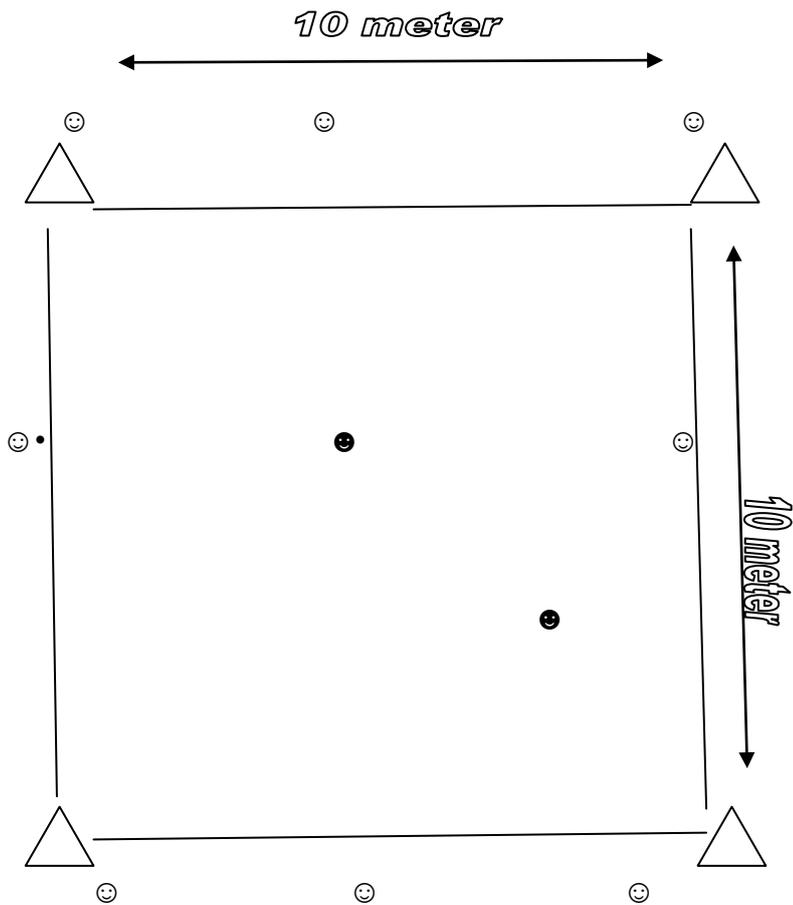
$\Delta$  = Cone (pembatas lapangan)

• = Bola

$\rightarrow$  = Arah bola

$\odot \bullet$  = Pemain

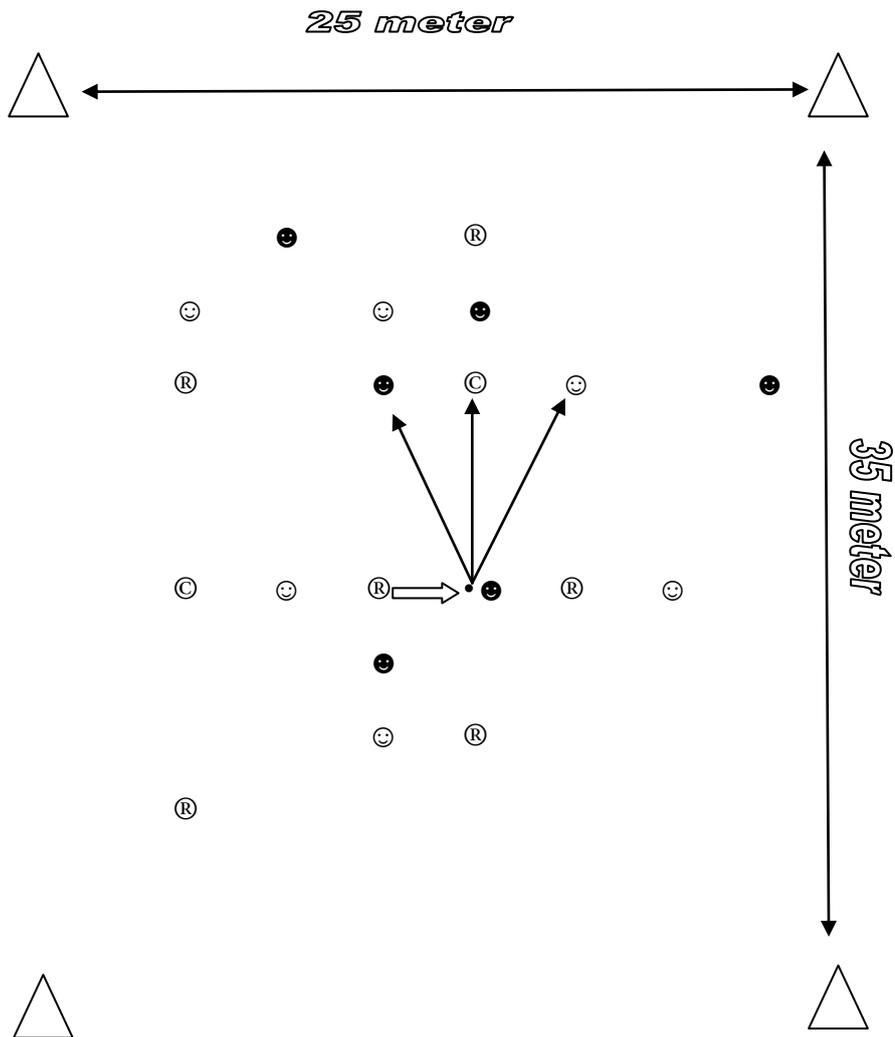
**Gambar 8 – 2 game possession**



Keterangan :

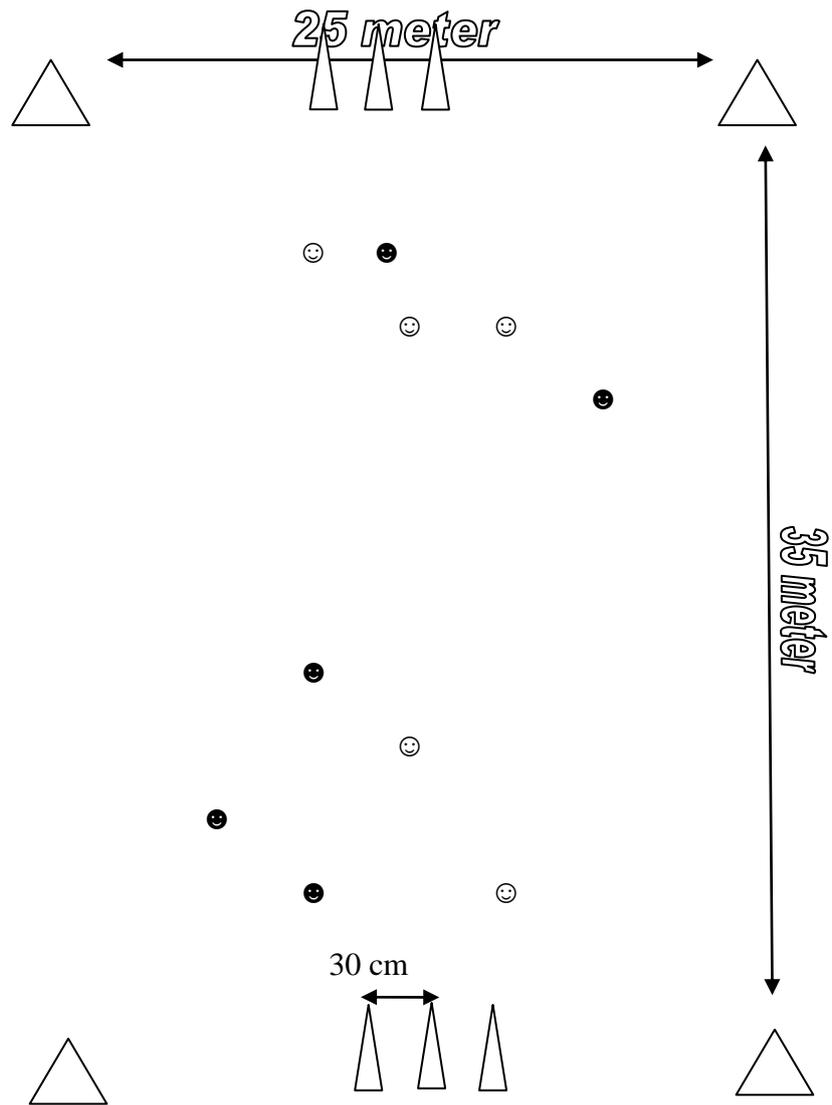
- $\Delta$  = Cone (batas lapangan)
- = Batas penguasa bola
- ☺ = Penguasa bola
- = Perebut bola
- = Bola

Gambar 2 vs 1 one touch



Keterangan :

- △ = Cone (pembatas lapangan)
- = Penguasa bola 1
- ☺ = Penguasa bola 2
- ◎ = Pemain netral
- = Arah bola akan diumpan
- ⇨ = Arah perebut bola

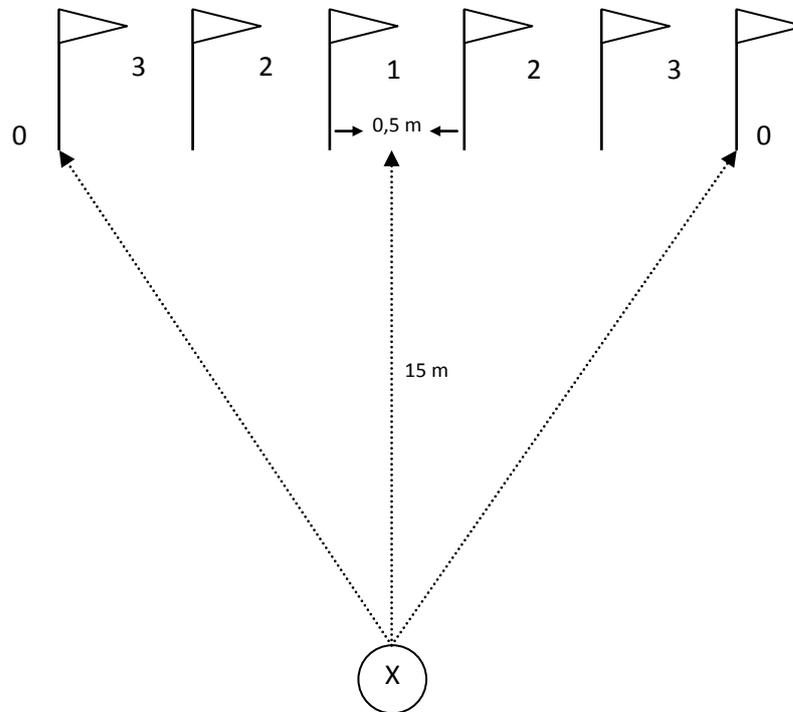


**Gambar mini football**

Keterangan :

- ☺ ☹ = pemain
- △ = Cone (pembatas lapangan)
- △ = Gawang
- ↔ = Jarak antara gawang

### Petunjuk Pelaksanaan Test



**Gambar 3. Bentuk tes awal dan akhir**

Setiap pemain diberikan kesempatan sebanyak lima kali melakukan tendangan ke arah gawang pancang. Kemudian skor yang di dapat dari lima kali melakukan dijumlahkan/diakumulasikan. Apabila bola mengenai salah satu pancang, skor yang didapat adalah angka terbesar diantara pancang yang terkena bola. Jarak antara testi dengan sasaran gawang adalah 15m. Semakin banyak umpan yang mengenai skor tertinggi semakin banyak pula jumlah skor yang akan didapatkan. Tes ini dilakukan sebelum mendapat perlakuan dan sesudah mendapatkan perlakuan.

Keterangan:

0,5 m : Jarak setiap gawang pancang.

X : Pemain yang melakukan umpan kearah gawang pancang.

1-3 : skor

Lampiran 7 : Hasil *Pretest***Hasil *Pretest* Ketepatan Umpan (*passing*) Pemain Klub Melati Muda**

No	Nama	Umur (Tahun)	Nilai <i>Passing</i>					Jumlah
			Ke- 1	Ke- 2	Ke- 3	Ke- 4	Ke- 5	
1	Romi H	21	1	3	2	3	2	9
2	Badarus	22	2	3	3	2	1	11
3	Sofyan	22	3	3	2	1	0	10
4	Bowo	24	3	0	2	3	1	9
5	Taufik H	23	2	1	3	0	2	8
6	Cholis	26	0	2	2	3	2	9
7	Lutvi	20	1	1	3	1	2	8
8	Andi K	22	3	3	2	0	1	9
9	Agus	23	2	2	0	1	3	8
10	Dewanda	20	1	2	2	1	0	6
11	Catur	21	3	2	2	1	1	9
12	Aji Surya	22	2	0	2	1	3	8
13	Banu S	23	3	1	2	1	1	8
14	Rudi	27	2	3	3	2	3	13
15	Herwin	28	3	0	2	2	2	9
16	Tri Saputra	21	0	1	3	1	2	7
17	Manda R	23	2	3	1	1	3	10
18	Ass'ari	28	3	3	2	1	2	11
19	Jedig	30	2	1	0	2	1	6
20	Ari Kuswanto	21	0	1	0	2	3	6

Lampiran 8 : Hasil *Postest***Hasil *Postest* Ketepatan Umpan (*passing*) Pemain Klub Melati Muda**

No	Nama	Umur (Tahun)	Nilai <i>Passing</i>					Jumlah
			Ke- 1	Ke- 2	Ke- 3	Ke- 4	Ke- 5	
1	Romi H	21	2	2	3	3	2	12
2	Badarus	22	2	3	3	1	3	12
3	Sofyan	22	3	3	2	1	1	11
4	Bowo	24	3	3	2	3	3	14
5	Taufik H	23	3	1	3	2	2	11
6	Cholis	26	3	2	2	3	2	12
7	Lutvi	20	2	2	3	3	2	12
8	Andi K	22	3	3	2	1	1	10
9	Agus	23	2	2	3	3	3	13
10	Dewanda	20	2	1	1	3	3	10
11	Catur	21	3	2	2	2	1	10
12	Aji Surya	22	3	1	3	2	2	11
13	Banu S	23	3	2	2	2	1	10
14	Rudi	27	3	2	2	2	3	12
15	Herwin	28	2	3	3	2	2	12
16	Tri Saputra	21	1	1	2	3	3	10
17	Manda R	23	1	2	2	2	2	9
18	Ass'ari	28	3	3	3	3	3	15
19	Jedig	30	2	3	3	2	1	11
20	Ari Kuswanto	21	2	1	1	3	2	9

Lampiran 9 : Deskriptif Statistik

Deskriptif Statistik

**Statistics**

		Pre_test	Post_Test
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		8.7000	11.3500
Median		9.0000	11.0000
Mode		9.00	12.00
Std. Deviation		1.78001	1.69442
Range		7.00	7.00
Minimum		6.00	9.00
Maximum		13.00	15.00

**Pre\_test**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6	3	15.0	15.0	15.0
	7	1	5.0	5.0	20.0
	8	5	25.0	25.0	45.0
	9	6	30.0	30.0	75.0
	10	2	10.0	10.0	85.0
	11	2	10.0	10.0	95.0
	13	1	5.0	5.0	100.0
Total		20	100.0	100.0	

**Post\_Test**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
9	2	10.0	10.0	10.0
10	5	25.0	25.0	35.0
11	4	20.0	20.0	55.0
Valid 12	6	30.0	30.0	85.0
13	1	5.0	5.0	90.0
14	1	5.0	5.0	95.0
15	1	5.0	5.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Pre_test	Post_Test
N		20	20
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	8.7000	11.3500
	Std. Deviation	1.78001	1.69442
Most Extreme Differences	Absolute	.183	.201
	Positive	.183	.201
	Negative	-.147	-.113
Kolmogorov-Smirnov Z		.819	.897
Asymp. Sig. (2-tailed)		.514	.397

a. Test distribution is Normal.

b. calculated from data

Uji Homogenitas

**Test of Homogeneity of Variances**

Pre\_test

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.017	1	38	.898

Uji T

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre_test - Post_Test	-2.65000	1.84320	.41215	-3.51264	-1.78736	-6.430	19	.000

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre_test	8.7000	20	1.78001	.39802
	Post_Test	11.3500	20	1.69442	.37888

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre_test & Post_Test	20	.438	.053

Lampiran 10 : Surat Keterangan Penelitian

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah ketua Klub Sepak Bola Melati Muda Bantul, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Dharmawan Effendy

NIM : 08601244226

Prodi : PJKR

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan pengambilan data untuk skripsi di Klub Sepak Bola Melati Muda Bantul dengan judul "Pengaruh metode latihan *small-sided games* terhadap ketepatan umpan (*passing*) pada pemain sepak bola Melati Muda Bantul" pada:

Waktu : April – mei 2014

Tempat : Lapangan Pasutan (PS. Melati Muda Bantul)

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, 10 Juni 2014

Ketua Klub Melati Muda



Sajuri Syahid, S.Pd.

NIP. 19671201 200701 1 012

Lampiran 11 : Dokumentasi Penelitian

**Foto penjelasan materi**



**Foto pemanasan**



**Foto pretest**



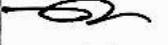
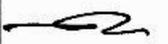
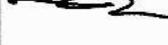
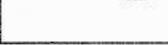
**Foto small sided games**



Lampiran 12 : Kartu Bimbingan Skripsi

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Dharmawan Effendy  
 NIM : 08601244226  
 Program Studi : PJKR  
 Pembimbing : Komarudin, M.A.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	07 Maret 2014	Bab I	
2.	14 Maret 2014	Bab I	
3.	18 Maret 2014	Bab I-II	
4.	21 Maret 2014	Bab II	
5.	25 Maret 2014	Bab II-III	
6.	28 Maret 2014	Bab III (acc ambil data)	
7.	30 Mei 2014	Bab III-IV	
8.	6 Juni 2014	Bab IV	
9.	13 Juni 2014	Bab IV	
10.	7 November 2014	Bab IV-V	
11.	11 November 2014	Bab IV-V	
12.	5 Desember 2014	Lampiran	
13.	31 Maret 2015	Bab I-Sampai selesai (Perbaiki tata tulis dan acc ujian setelah tanggal 10 April 15)	

Ketua Jurusan POR,

Drs. Amat Komari, M.Si.  
 NIP. 19620422 199001 1 001.